

**Mitgliederversammlung
des Fördervereins Neubeginn
Sonntag
20. März 2011
11-13 Uhr
Haus Minte**

Wir informieren ausführlich über unsere Arbeit und die Finanzen. Herzlich willkommen sind auch Nichtmitglieder, natürlich als Gäste ohne Stimmrecht.

Bitte telefonisch anmelden, damit wir für das anschließende Mittagessen richtig planen können.
02351/7005 oder info@neubeginn-ev.de

Neubeginn e.V.
Mintenbecker Brief 63



Dezember 2010

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

Lüdenscheid, den 4.12.2010

Liebe Freunde und Förderer des Vereins Neubeginn!

Samstag 7.30 Uhr (da begann ich meinen Text)

Schneebedeckte Dachfenster und entsprechendes Dämmerlicht in der Küche, minus 12 Grad draußen, und Hund Jim gibt mir dauernd Pfötchen: es soll losgehen! Vor einem Jahr musste ich ihn ja noch morgens aus seinem Körbchen tragen, damit er mit mir loslief, aber mit eineinhalb Jahren ist er jetzt groß und stark und sozusagen im Rocker-Alter. Da muss schon ordentlich was los sein (Ball, Stock), damit er nicht auf dumme Gedanken kommt (z.B. Rehbraten besorgen für Weihnachten). Also, auf geht's!

8.30 Uhr (schrieb ich weiter)

Ein großes Seminar ist an diesem Wochenende im Haus, wir müssen ordentlich Holz an den verschiedenen Öfen nachlegen, damit es überall muckelig warm ist. Aber mit etwas Sonnenglitzer zeigt sich unser Tal im Schnee auch von seiner schönsten Seite.

In diesem Heft gibt es einen Bericht über zurückliegende Jahre Erfahrungen bei Neubeginn, ein Interview mit unserem neuen Neubeginner Werner, Berührungen mit einem besonderen Film. Berichte von den Starkregenfällen Mitte Oktober (Edgar) und Rodeln mit Monster (Tensing) schließen sich an. Heike gibt uns schon einmal einen Ausblick auf das kommende Veranstaltungs-Programm 2011.

Heute ist die vorweihnachtliche Musikschul-Großveranstaltung „Apfel, Nuss und Mandelkern“, um 14.00 Uhr müssen wir Musiker los, bis dahin tippe ich noch die gesammelten Artikel für die Mintenbecker Briefe.

sollen sich Achtsamkeit, Geistesgegenwart und Entspannung in Körper und Geist entfalten.

Siehe auch: www.yesche.de

Mitte Juli, am Wochenende 15.-17.7., kommt der Freiburger Lehrer und Autor **Otto Richter** in unser Haus. Der Seminartitel „TAKE YOUR POWER – im Fluss der eigenen Kraft sein“ lässt schon ahnen, worum es geht. Dank seiner langjährigen Erfahrung mit Energiearbeit kann Otto Sie/dich darin anleiten

- mehr Energie und weniger Stress zu haben
- angemessener auf Druck zu reagieren
- sich mit Ihren/deinen wertvollsten inneren Reserven zu verbinden.

Ziele sind stärkere physische Belastbarkeit und mentale Klarheit sowie größeres emotionales Gleichgewicht und Selbstbewusstsein, auch die Kreativität und Produktivität können verbessert werden.

Ausführlichere Informationen finden Sie/findest du auf Ottos homepage www.HumanHolographics.de oder auch bei uns unter Telefon 02351/7005

Veranstaltungen im Jahr 2011

Auch für das kommende Jahr haben wir wieder interessante Angebote geplant. Für die Planung hier schon mal einige Termine und Kurzinformationen in der Vorschau.

Die Zusammenarbeit mit der Gestalttherapeutin **Heidrun Wendel** soll fortgeführt werden:

- die 2-jährige Ausbildung zur/zum Gestalttherapeut(in)
Einführungsseminar: 26./27. Februar
- die „Wachstumsgruppe“ mit der Zielsetzung der Selbsterfahrung/Selbstentdeckung
Einstiegstermin: Samstag, 22. Januar 2011
- das „Training für geschlechtsbewusste Gewaltprävention“ richtet sich an Menschen, die im beruflichen Umfeld mit dem Phänomen Gewalt in seinen verschiedenen Ausprägungen zu tun haben. Ziel ist die Stärkung der Persönlichkeit und des Selbstvertrauens, die Verbesserung des Kommunikationsverhaltens und eine Erweiterung der körperlichen Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit.

Informationen hierzu finden sich auf der homepage www.Hoeferhofer-Institut.de oder direkt bei Frau Wendel unter Tel. 02359/6781

Am Sonntag, den 26. Juni führt der Meditationslehrer **Yesche Udo Regel** wieder einen Übungstag zur Tonglen-Meditation durch. Bei dieser Übungsform aus dem Tibetischen Buddhismus geht es ums Erlernen und Trainieren der Achtsamkeit. Durch Übungen im Sitzen, Liegen und Gehen

19.00 Uhr

Nach der Veranstaltung sind wir gerade noch im dichten Schneetreiben von Lüdenscheid runter ins Mintenbecktal gekommen. Es schneit immer weiter. Für heute mach ich mal Schluss.

Sonntag 6.30 Uhr

Alle Fenster sind dick eingeschneit. Ich gehe zum großen Holzofen, der gerade noch Glut hat. Heike geht schon mal nach draußen und fängt mit dem Schneeschieben an. Knapp 30 cm eher schwerer Schnee liegt überall. Die Mintenbecker Straße ist nicht geräumt. Die angekündigten Temperaturen über Null für heute und morgen scheinen bei uns unter Null statt zu finden. Der Hund tobt wie wild durch den Tiefschnee bei seiner Morgenrunde. Dann löse ich Heike beim Schneeschieben ab. Jeder kommt heute mal dran!

13.00 Uhr

Hungrige Schneeräumer sammeln sich in der Küche. Zum Glück gibt es verschiedene leckere Reste aus der Seminarküche. Der Schneepflug war inzwischen da und hat die Mintenbecker Straße zumindest einspurig befahrbar gemacht, so kommen unsere Seminarteilnehmer auch aus unserem Tal hinaus und hoffentlich gut nach Hause.

14.00 Uhr

Ich habe die Wettervorhersage für unser Tal im Internet angeguckt. Eine Woche geht das jetzt so weiter, immer mit leichtem Schneefall, immer deutlich unter Null, auch die weiteren Aussichten zeigen viele Minusgrade. Das bedeutet, dass die Schneemengen nicht weniger werden, sondern die geschaukelten Berge rechts und links der Einfahrten weiter wachsen werden – etwa bis zum März???

Entscheidend ist natürlich, dass morgen der Nikolaus durchkommt!

Wir wünschen allen ganz schöne Weihnachten und einen Jahreswechsel, ganz nach persönlichem Geschmack von besinnlich/still bis wild gefeiert!

Im Namen der Neubeginner
Christa Radermacher

Vor ziemlich genau zwei Jahren

bin ich aus dem Haus Minte ausgezogen. Vier Jahre durfte ich als Gast und Mitbewohnerin in der Gemeinschaft der Neubeginner leben – eine für mich unsagbar gute und heilsame Zeit.

Damals war es ein Schock als ich erfahren habe, dass es Zeit ist zu gehen und mein Leben neu zu gestalten. Ich wusste nicht wohin, viel Angst, Verzweiflung, Wut – und doch auch ein Gefühl, dass es richtig ist zu gehen.

Was ist geschehen in den letzten zwei Jahren?

Eineinhalb Jahre habe ich in Bochum bei einer Frau zur Untermiete gewohnt, für den Übergang war es gut, doch als sie einen Partner kennen lernte, war es Zeit zu gehen. Über eine Freundin habe ich Marita kennengelernt, sie war auch auf Wohnungssuche und so haben wir uns zusammen getan und eine schöne Wohnung mit Garten, im Grünen von Witten gefunden. Es tut gut, mit Marita zusammenzuwohnen!!

Seit Februar habe ich zwei Arbeitsstellen, zum einen mache ich die Abrechnung in einer Physiotherapiepraxis und zum anderen arbeite ich bei der Künstlerin Lechner, dort male ich ihre modellierten lebensgetreuen Figuren mit an. Also eine Tätigkeit für den Kopf und eine, um aus dem Kopf rauszukommen – eine gute Kombination für mich. Was meine Erkrankung (Essstörung) betrifft, bin ich auf dem Weg der Heilung und ins Leben. Dies habe ich auch den Neubeginnern zu verdanken und den Menschen, die mich z.T. bis heute noch therapeutisch begleiten.

gerade wieder atmen, da merkte ich eine Krallen auf meiner Brust. Und im nächsten Moment leckte mir Jim Knopf, unser kleines schwarzes Monster, mitten durchs Gesicht.

Ich rappelte mich auf und befreite mich vom Schnee. Als ich gerade einen Schneeball machte, um das kleine Hundemonster von mir abzulenken, sah ich Scheinwerfer in der Einfahrt. Da kamen F. und J., zwei Freunde, mit ihren Hunden und Glühwein. Da waren sie auch schon. Zwei weitere Labrador-Monster kamen auf mich zu gerannt. Da dachte ich mir, der Abend wird bestimmt lustig und die Hunde sind ordentlich ausgelastet.

Heute rodele ich wieder mit Jim (Knopf). Das kleine Monster vom letzten Jahr ist jetzt ein großes Monster geworden, mit eineinhalb Jahren so ziemlich ausgewachsen. Aber er tobt im wilden Spielgalopp immer wieder hinter meinem Schlitten her!

Jippee I Yeah Schweinebacke!

Tensing

Schneeflöckchen, Weißröckchen

Es war einmal vor gar nicht allzu langer Zeit in einem nicht unbekannten Teil dieses Landes. Es war ein bitterkalter Winterabend mit knappen 60cm Schnee.

Mühsam stapfte ich in der Abenddämmerung den Berg hinan. Immer einen Schritt vor den anderen im tiefen Schnee. Oben angekommen setzte ich mich auf meinen Schlitten und genoss den glasklaren Sternenhimmel. Als ich mich zurück lehnte, um mich von dem anstrengenden Anstieg auszuruhen, bekroch mich ein komisches Gefühl. War ich dort am Waldrand etwa nicht allein?

Ich sah mich um, konnte aber nichts bemerken. Doch da! Plötzlich knackte ein Hölzchen und ich hörte ein gefährliches Schnauben. Ein schwarzes Monster stürmte im Halbdunkel auf mich zu. So schnell ich konnte startete ich den Schlitten in Richtung sicheres Tal. Der Pulverschnee flog mir in die Augen. Schneller und schneller raste ich hinunter, doch das Schnauben und Ächzen blieb immer dicht hinter mir. Da sah ich eine Schneeverwehung, der ich nicht mehr ausweichen konnte. Wusch war ich drin. Ich konnte mich nicht mehr halten und stürzte vom Schlitten. Ich versuchte mich aus dem Schnee zu befreien. Überall war er im Nacken, den Schuhen und im Gesicht. Es war schrecklich kalt.

Das schwarze Monster kam näher, ich konnte es deutlich hören. Die Kälte ignorierend blieb ich liegen und hielt meinen Atem an. Das Schnauben ging vorüber. Ich wollte

Mit tiefer Dankbarkeit denke ich an die Zeit in der Minte zurück

- die geduldige, liebevolle Begleitung meiner Paten
- Klavier- und Gitarrenstunden bei Heinz-Georg und Edgar
- gemeinsame Holzaktionen
- lange Spaziergänge mit Zara durchs Mintenbecktal
- die unvergesslichen Weihnachtsabende in der Kapelle
- Meditationen und Singen mit Svend
- Zusammensitzen in der Küche, die für mich immer „Marktplatz“, Ort der Begegnung war
- Fußball schauen bei Christa
- Sonnenwendfeuer...

Oh, ich könnte noch viele, viele schöne Erinnerungen aufzählen.

Seit meinem Auszug war ich nicht so oft in der Minte, aber immer wenn ich dorthin komme ist es ein bisschen wie „nach Hause kommen“, ich habe das Gefühl, die Menschen freuen sich, dass ich da bin.

Ein großes Geschenk – DANKE FÜR ALLES!!!!

Bernadette

„Der Neue“

(Interview vom Samstag, den 27. November, gefragt hat Christa)

Du bist jetzt seit Juni in unser Projekt gekommen, um die Gemeinschaft der Neubeginner zu verstärken. Was ist die größte Veränderung für Dich?

Werner:

Dass ich aus dem Saarland raus bin! Ich bin zwar öfter im Saarland umgezogen, aber so lange war ich noch nie fort von dort. Im Alltag zeigt sich eine positive Veränderung durch die vielen Kontakte, die ich hier habe, denn ich habe vorher allein gelebt.

Ich werde von alten Freunden oft gefragt, was denn der Unterschied im Alltag als Single und Alltag in einer Gemeinschaft ist. Meine Kurzantwort: 1x kochen, 5x essen. Den Ein-Mann-Haushalt fand ich viel umständlicher mit Einkauf und täglichem Kochen.

Wie ergeht es Dir in Lüdenscheid mit Deinem Saarländischen Dialekt?

Sehr lustig. Ich bin schon für einen Schwaben und einen Sachsen gehalten worden. Aber insgesamt gibt's keine Probleme – man versteht mich!

Wie findest Du das Sauerländer Wetter?

Bis jetzt prima. Der Sommer war schön, auf den Winter bin ich gespannt.

Du bist für unseren aktuellen Gast „Pate“. Was bedeutet

Ein kleines Rinnsal, welches den Weg von unserem Dach in die Regenrinne suchte, fand auf seinem Weg eine durch den Sturm verrutschte Dachpfanne und diese leitete das Wasser durch die Isolierung über eine Wand direkt in unser Büro. Zum Glück ging Christa abends noch einmal hinein und rief um Hilfe.

Jeder, der mal einen Wasserschaden hatte, kennt das Bild: Wasserflecken an der Decke werden immer größer, die Tapeten lösen sich, der Teppich, sagen wir mal, muffelt. Ja, dann schnell erste Hilfe, Eimer und andere Gefäße aufgestellt und alles Wichtige schnell raus aus dem Büro in die benachbarte Sauna und Werkstatt.

Den Schaden am Dach zu beheben, war – am nächsten Morgen – ein beherzter Handgriff von Heike aus unserem Badezimmerfenster heraus. Was im Büro zu renovieren ist, überblicken wir z. Zt. noch nicht ganz, unsere elektrischen Anlagen wie Computer, Fax und Telefonanlagen scheinen zumindest verschont geblieben zu sein.

Als ich das Büro betrat kam mir spontan der o.g. Titel von Groenemeyer in den Sinn. „Land unter“, klar übertrieben. Aber wie klingt denn „Büro unter Wasser“?

20. November 2010

Edgar

Land unter

„der wind steht schief
die luft aus eis
die möwen kreischen stur....“

„der himmel heult
die see geht hoch...“

Textfetzen aus Herbert Groenemeyers „Land unter“
Besser kann man einen durchziehenden Sturm an der See kaum in Worte fassen, aber auch die Musik, insbesondere die unplugged Version, begeistert mich immer wieder.

Tja, was hat das nun mit den Mintenbecker Briefen zu tun? Zunächst nicht so viel. Der Sturm „Carmen“, der Mitte November über Deutschland zog, hat sicher an der Küste für die von Groenemeyer beschriebenen Eindrücke gesorgt, bei uns hier hat er vor allem eines gebracht: ganz viel Regen. Er hat unsere beschauliche „Minte“ zu einem eindrucksvollen Fluss heranwachsen lassen und einige Weiden, durch die er mäandert, in kleine Seen verwandelt. Aber wenn man Zeitungsfotos z.B. von der Lenne gesehen hat, wie sie die Uferpromenade überspült, ist das auch nicht so besonders.

So, jetzt komm ich mal zum Punkt.

das für Dich?

Ich finde es interessant, so etwas zu machen. Als Pate gibt es nun die wöchentlichen Dreiertreffs mit unserem Gast und Christa, die auch Patin ist. Es ist gut zu sehen, wie jemand mit vielen schweren Themen zu uns kommt und zu erleben, wie er sich dann weiter entwickelt. Auch wenn es viel Auf und Ab gibt beim Lernen und Verändern und der psychotherapeutische Prozess für unseren Gast gewiss nicht einfach ist, können wir doch einen positiven Ausblick nehmen. Gerade das Verändern im Alltag ist wichtig, und als Pate bin ich dann für unseren Gast ein besonderer Ansprechpartner.

Wie kommt es, dass Du im Alltag präsent sein kannst und so viel für Neubeginn und die Betroffenen tun kannst?

Ich war im Saarland im Steinkohle-Bergbau tätig und bin jetzt Rentner. Mein Tätigkeitsbereich war Umwelt- und Arbeitsschutz, und ich habe auch ein eigenes Haus umgebaut, das ich jetzt vermietet habe. So habe ich viel Erfahrung in den Bereichen, die Neubeginn gebrauchen kann. Es macht mir Spaß, meine Fähigkeiten jetzt für „Haus Minte“ einbringen zu können.

Ich sehe Dich abends immer dann beteiligt, wenn mal wieder „gespielt“ wird. Ich habe auch schon Zettel in der Küche gefunden, mit denen Du für den Abend Mitspieler suchtest. Was bedeutet das Spielen für Dich?

Die Spieleabende in Haus Minte gefallen mir sehr gut, weil ich gerne Kontakt zu Anderen über Spiele aufnehme und gerne lache.

Schmetterling und Taucherglocke

Wenn ich abends sehr müde bin, passiert es mir schon mal (öfter), dass ich vor dem Fernseher einschlafe, den ich vom Bett aus sehen kann. Da ich dann ganz fest schlafe, wache ich erst viel später wieder auf und mache schnell das Gerät aus, um weiter zu schlafen. Aber vor etwa einem Monat passierte etwas anderes.

Ich wurde wach im Anfang eines Filmes und - ohne den Titel zu sehen - wusste ich doch sofort, welcher Film das war und dass ich ihn schon seit Jahren sehen wollte. Und gleich war ich auch hellwach. In intensivem Mitfühlen und wohl besonders offen durch mein vorheriges Schlafen verfolgte ich diesen Film bis zum Ende.

Der französische Film trägt im Deutschen den Titel: „Schmetterling und Taucherglocke“. Für alle, die ihn nicht kennen muss ich etwas ausholen und das Wichtigste umreißen.

Es handelt sich um eine Dokumentation, die wahre und tragische Geschichte eines etwa 30-jährigen Journalisten, der nach einer Herz-/Kreislaufkrise in seinem vollständig gelähmten Körper aufwacht und eingeschlossen ist, er kann nur noch das linke Augenlid bewegen. Es gelingt ihm, auf diese Weise ein ganzes Buch zu diktieren, wie – davon handelt dieser Film. Man erlebt seine Klinik-Realität, er selbst wird gefilmt (kein Schauspieler!), oft sieht man nur aus der Perspektive seines noch beweglichen Auges(= die Kamera), versteht langsam, warum das (Kamera-)Auge zu- und aufklappt zur Verständigung. Unterlegt ist diese Sicht seiner Welt mit Worten, die seinem Buch entnommen sind, also von ihm selbst stammen. Zehn Tage nach Erscheinen seines Buches (ich glaube 2006) – ist er gestorben.

Wenn ich das so knapp wiedergebe, steht das tragische Geschehen im Vordergrund. Aber so ist der Film nicht. Für mich stand Liebe und Dankbarkeit im Vordergrund, dem mir unbekannten Mann gegenüber, der mir erlaubt hat, an seinem schweren Schicksal Anteil zu nehmen. Ich konnte seine Perspektive einnehmen und wurde zunehmend bescheidener angesichts der großen Kostbarkeit meines Lebens. Nur zu fühlen, dass ich beide Augen öffnen und schließen kann – wann würdige ich das eigentlich überhaupt angemessen?

Am nächsten Morgen hatte ich mein Klassenvorspiel in der Musikschule, üblicherweise ein großer Stresspunkt im Dasein eines Musikschullehrers. Ich hatte eine sehr gewandelte Wahrnehmung. Nicht die Leistung - hoffentlich gelingt alles wie geplant – war im Mittelpunkt meines Fühlens, sondern: welch ein Geschenk, dass ich meine Finger bewegen kann, dass ich sprechen kann! Bescheidenheit, still werden erlebte ich, mich verneigen vor der Größe dieses Menschen, der seine letzte Kraft dafür gegeben hat, mir diese Sicht zu schenken. Auch wenn dieser Film traurig ist, mit dieser veränderten Sicht auf das Leben hat er in mir viel bewegt. Die guten Nachwirkungen spüre ich immer noch.

Christa