

Veranstaltungen im 1. Halbjahr 2013

Gestalttherapie, sich und andere kennen lernen:

„Mein Weg aus der Depression und Burnout-Falle“

(Abendgruppe 6x im Jahr, alle Termine siehe vorige Seite)

Leitung: Heidrun Wendel, Gestalttherapeutin

1. Termin: 25. Januar 18.00 – 20.00 Uhr

Ausbildungsgruppe Gestalttherapie

Neuer Einstiegstermin WE 26. – 27. Januar

Yoga-Retreat mit Aloys Andre (Yoga Institut Schloss Lüntenbeck)

22. – 24. Februar und 30. Mai – 2. Juni

Lachyoga mit Kordula und Helmut Lüttringhaus

Sa. 13. April (10.00 – 15.00 Uhr)

Meditatives Tanzen mit Monika Oeser

Sa. 20. April (11.00 – 16.00 Uhr)

Wochenende mit Otto Richter

10. – 12. Mai

Meditationstag mit Yesche U. Regel

Sa. 8. Juni (10.00 – 17.00 Uhr)

Singen – Bewegen – Sein mit Mara Eppinger

So. 23. Juni (10.00 – 17.00 Uhr)

Vollmondsingen in der Kapelle an jedem Vollmondabend um 20.00 Uhr

Ausführliche Informationen finden sich demnächst

unter www.neubeginn-ev.de

oder ruft uns einfach an 02351-7005

Neubeginn e.V. **Mintenbecker Brief 67**



Dezember 2012

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

Freitag, den 30. November 2012

Liebe Freunde und Förderer des Vereins Neubeginn!

Es ist fünf Uhr nachmittags und schon dunkel, brrrr..... und immer kälter wird es auch. Es steht ein Winter-Wochenende mit Schnee bevor. Das Jahr betritt seinen letzten Monat und morgen früh darf jeder, der einen Adventskalender besitzt, das erste Türchen öffnen.

Ich sitze in der Minten-Küche und um mich herum wuselt und sprudelt das Gemeinschaftsleben. Gerade hat Linda ein Brot gegessen und ist dann los zum Bus, um zum Ballett zu fahren, das sie mit ihrer Freundin seit Jahren regelmäßig praktiziert. Edgar und Heike ziehen mit Hund Jim los und drehen mit ihm die „Abendrunde“. Werner kocht was Gutes, denn gleich kommt seine Tochter mit Familie übers Wochenende zu Besuch. Heinz-Georg schmiert Brote und isst jetzt schon zu Abend, weil er gleich tanzen geht (...nein, nicht zum Ballett ☺... meditative Tänze...). Tensing höre ich Holzspalten und mit der Schubkarre herumfahren, da brauchen wir nicht vor der Kälte zittern, denn er hält unsere neue Holzheizung auf Trab, die hilft, sparsam zu heizen. Martin ist eben aus Meppen gekommen.

Meppen? Da war doch was! Die Musikschule in Meppen wird inzwischen von Lüdenscheid aus geleitet! ...??
Martin hat im Sommer eine neue Stelle angetreten. Er ist Leiter der Musikschule in Meppen geworden. Tja, wo ist denn das? Leider weit weg, im Emsland. Da müssen wir uns alle an den Gedanken

Neue Gestalttherapie-Abendgruppe in Neubeginn

„Mein Weg raus aus der Depression und Burnout-Falle“

„Ich bin mir nicht sicher, ob ich eine Depression habe. Was soll ich tun? Wie lässt sich eine Depression von tiefer Traurigkeit unterscheiden? Ich bin schon älter, macht es da noch Sinn behandelt zu werden? Gibt es schützende Faktoren, wenn man schon Hilfe in Anspruch genommen hat (Rückfall?!)? Was ist, wenn ich auch noch eine Angststörung habe? Machen Antidepressiva süchtig? Wie unterscheiden sich die Symptome von Burnout? Diese und weitere Fragen werden wir beantworten und mit Hilfe der Gestalttherapie begleiten wir Sie aus Ihrem seelischen Loch und Tief.

Gestalttherapie ist eine Haltung den Menschen gegenüber, die im Alltag Konsequenzen hat. Es geht um Beziehungen und Kontakt zu sich selbst und um das WIR hier und jetzt.

Es geht *nicht* um Illusionen und darum, die Erwartungen anderer zu erfüllen mit dem Preis der Selbstaufgabe, Unzufriedenheit und Verletzung. Wachstum ist hier das richtigere Wort: spontaner, ehrlicher, lebendiger und glücklicher sein.

Ein Jahr bewusst zusammen zu gehen, in einer Gruppe, die Kontinuität und Sicherheit bietet, dazu laden wir alle herzlichst ein.

Leitung: Dipl. Psychologin Heidrun Wendel, approbierte Psychotherapeutin, anerkannte Lehrtherapeutin. Seit ca. 25 Jahren in eigener Praxis tätig sowie bundesweit als Trainerin aktiv.

Betreuung/ Projektmitarbeiter: Werner L. Schmitt, Neubeginn-Mitarbeiter/-bewohner, Weiterbildung zum Gestaltpädagogen/ -berater

Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel./Fax: [02351/7005](tel:023517005)

E-Mail: info@neubeginn-eV.de

www.neubeginn-eV.de

Termine 2013

25. Januar, 8. März, 3. Mai, 12. Juli, 20. September, 29. November

ab 17.00 Uhr Begrüßung/ Tee/ lockerer Austausch

18.00 Uhr bis ca. 19.45 Uhr Gruppenarbeit anschl. Ausklang bis 20.30 Uhr

finde das eine sehr gute Begegnung auf Augenhöhe, zu unser beider Nutzen. M. kann sein Haus mit mir zusammen bauen und ich kann meinen Wunsch nach einer Bleibe im Süden mit einem kroatisch sprechenden und mit den Gegebenheiten vertrauten Menschen umsetzen. Alles sehr spannend!

In den Herbstferien nun fuhren Christa und ich mit dem Wohnwagen gen Süden (meine erste Reise mit einem richtigen Wohnwagen, mir kam sehr zugute, dass Christa darin erfahren ist). Am 12. Oktober wurde der Kaufvertrag in Pula beim Notar unterschrieben. Es fühlt sich gut an, ein Grundstück im Süden zu haben, auf dem Einiges möglich ist. Mit war schnell klar, dass ich da nicht „ein-klein-mein-Häuschen“ bauen möchte, sondern etwas, wo auch mehr (unweit vom Meer) möglich ist. Dies habe ich auch so in unserer wöchentlichen Sonntagsrunde vorgestellt.

Das Haus darf 2 ½ Etagen haben, soll es auch. Die Grundfläche im EG wird ca. 10x10 m haben, einen großen Raum, der auch als Seminarraum genutzt werden kann, eine Wohnküche und zwei kleine Räume sowie Toilette und Bad. Das Haus und den Ausbau EG kann ich finanzieren, Baubeginn wird voraussichtlich im nächsten Jahr sein. Der Ausbau der oberen Etagen sucht noch Interessenten:

In der 1. Etage gibt es ca. 80qm mit großem Balkon, in der 2. Etage/Dach etwa 50qm und einen kleinen Balkon.

Wer möchte sich am Projekt beteiligen? Die Grundlage ist gelegt! Wenn Du auch einen geheimen Süd-Traum hegst, kannst Du jetzt Deine Ideen einbringen und Dein Geld statt auf dem Sparsbuch weniger werden zu lassen in südlichen Wohnraum verwandeln.

Werner

gewöhnen, dass Martin und Mara in nicht allzu ferner Zeit wegziehen und ihr Leben in den Norden verlagern werden.

Also aufgepasst alle, die ihren Lebensmittelpunkt ins Mintenbecktal verlegen wollen: Wir halten nach neuen Neubeginnern Ausschau! Was braucht es dazu, ein Neubeginner zu sein? Ein Herz für das Gemeinsame und die Fähigkeit, Anderen mit viel Toleranz und Respekt zu begegnen, Alltagsstabilität und die Bereitschaft, an sich zu arbeiten und:

etwas übrig haben!

Denn in der Mitte der Gemeinschaft liegt nachher nur das, was jeder freiwillig gibt und dorthin legt. Zu uns auf der Suche nach Hilfe kommen Menschen, die etwas brauchen, die eine schwere Zeit der Krise durchlaufen, die unsere Anteilnahme und Begleitung benötigen. Aber als Neubeginner bekomme ich auch etwas durch das Leben in der Gemeinschaft. Es gibt viele Kontakte, Anregungen, Begeisterung durch gemeinschaftliches Tun. Am wichtigsten finde ich das Bewusstsein, dass auch für mich entsteht, wenn ich einen Gast auf seinem Entwicklungsweg begleite. Denn auch ich stelle mir dann die gleichen Fragen: Wo stehe ich auf meinem Lebensweg, wo will ich hin? Was ist mir wichtig, wie steht es um meine spirituelle oder religiöse Ausrichtung? Stelle ich mich meinen dunklen Seiten und den Sinnfragen?

Aufgrund meiner Erkrankung bzw. Operation im Mai hatten wir für diesen Herbst keinen Gast aufgenommen. Da es mir wieder recht gut geht, werden wir im Neuen Jahr wie gewohnt Hilfe in Krise anbieten und einen Menschen auf Zeit in unsere Gemeinschaft aufnehmen.

Frohe Weihnachten und ein gesundes Neues Jahr 2013
wünscht im Namen aller Neubeginner

Christa Radermacher

Der Tisch

Heike

Seit einigen Jahren steht auf unserer Terrasse, ein großer weißer Plastik-Tisch, an dem wir an schönen Tagen essen und der Platz für viele Gäste bietet. Eine Freundin hat ihn uns bei ihrem Umzug überlassen. Im Laufe der Zeit ist er ziemlich grau geworden und keine Zierde mehr. Es tauchte die Frage auf, sollen wir ihn anstreichen? Grün? Oder weiß? Christa hatte eine bessere Idee, „wie wär’s, wenn wir ihn alle zusammen anmalen?“ Sozusagen ein gemeinsames Kunstprojekt. Assoziationen zum Richter-Fenster im Kölner Dom entstanden. An einem sonnigen Sommermorgen war’s dann so weit. Svend hatte in den Tagen vorher den Vorstrich erledigt, bunte Farbtöpfe standen bereit. Ich gehörte zu den eher zögerlicheren Beginnern, hier mal eine kleine Farbfläche, dann auch mal eine größere. Welche Farbe passt wo? Schon nach kurzer Zeit konnte ich mir vorstellen, dass der Tisch nachher auf jeden Fall besser aussehen würde als vorher, ein bunter Flickenteppich entstand. Mutige wagten auch Farbflächen zu verändern und die anfängliche Vorsicht wich manchmal gewagteren Farbexperimenten. Für mich war dann nach ca. einer Stunde Schluss und ich überließ die Vollendung anderen. Das Ergebnis gefällt mir sehr gut.

Tisch – Gespräch ☺

Martin:

Ein Tisch wie Neubeginn, vielfältig, bunt und kreativ.

Mara:

Eine tolle Idee, die da geboren wurde und an einem sonnigen Tag verwirklicht wurde, mit all dem, was Gruppenprozesse so zu bieten haben – inklusive dem fröhlich bunten Ergebnis.

Wenn man Altes los lässt – kann Neues entstehen

Durch den Verkauf meines Hauses in St. Wendel an einen Mann mit kroatischen Wurzeln kam ich zu einem Grundstück in Istrien

Da ich seit über zwei Jahren als Neubeginner in der Mente wohne und feststellte, dass ein Leben in Gemeinschaft mir sehr gut tut, hatte ich mich entschlossen, mein Haus in St. Wendel zu verkaufen. S. Brkic, ein Mann mit kroatischen Wurzeln, kaufte mein Haus, um sich in seiner Wahlheimat Deutschland eine dauerhafte Bleibe zu geben. Um das nötige Eigenkapital aufzubringen, sollte das mit seinem älteren Bruder M. gemeinsame Baugrundstück in Kroatien verkauft werden – sehr zum Leidwesen des Bruders, der gerne Land in seiner alten Heimat behalten wollte. So erfuhr ich Näheres von dem Grundstück in Galizana, Istrien, Nähe der Stadt Pula. Ich war interessiert und flog kurz entschlossen ein paar Tage später nach Pula, so dass ich mir ein erstes Bild vom Grundstück, dem Dorf, der Gegend und von Pula machen konnte. Es war mir wichtig, dass dort in Istrien kein Krieg war, auch gefielen mir beim Wandern durch die Stadt die alten Häuser aus der österreichischen Zeit. Auch M. und ich merkten, dass wir miteinander „könnten“ und wurden uns über die Grundzüge unseres Miteinanders auf dem Grundstück einig:

Wir bauen ein Doppelhaus, die eine Hälfte Richtung Westen gehört mir, die andere M. und Familie, das Grundstück wird ideell aufgeteilt. Einfahrt, Parkplätze u.a. wird gemeinsam genutzt, auch soll das Haus in Einem gebaut werden, um Synergie-Effekte zu nutzen.

M.s Freund aus Kindertagen hat eine kleine Baufirma in Pula und wird das Haus bauen, für uns zu guten Konditionen. Ich

Filiale Mittelmeer

Seit Gründung von Neubeginn und den ersten, arg verregneten und zugeschnittenen Baujahren spukt ein Gedanke durch unsere Träume: Wenn das hier fertig gebaut ist, gründen wir eine Filiale am Mittelmeer!

Wenn wir schon unser Projekt nicht auf Lanzarote, sondern im Sauerland schaffen, soll es doch auch ein sonniges, südliches Ausweichquartier geben, das von Zeit zu Zeit ein Gegengewicht gibt.

Ich kenne Beides:

Nee, ist das kalt und dunkel, nix wie weg hier!

Oder: Frostklare Nacht prickelt im Gesicht, nix Laues, keine Halbheiten, ist der Winter schön!

Jetzt wird Beides möglich und die Vision vom Süden durch Werner Wirklichkeit. Die Minte bekommt ihre Filiale!

Hurra! Wenige Kilometer vom Meer entfernt, Strand mit dem Fahrrad erreichbar, Meeresblick von oben mit der Insel Brioni, Baugrundstück in einem kleinen Dorf, eingebunden durch persönliche Kontakte. Ziel ist, dass langfristig immer im Wechsel jemand da ist, der die Tomaten gießt ☺.

Ausreichend Platz auch für eine kleine Gruppe, ein Seminar wird sein. Jetzt ist die Zeit sich zu beteiligen, wenn man mit gestalten will! Bring Dein farbiges Eckchen mit ein!

Christa

Gruppensitzung

Edgar

Ich kann mich noch recht gut an diese Gruppensitzung erinnern. Am späten Nachmittag hatte ich als Kontrabass-Aushilfe im Orchester der Musikakademie Südwestfalen ein Opern Gala Konzert bestritten. So kam ich etwas später in unsere wöchentliche Sonntagsabendrunde. Es herrschte eine turbulente Stimmung. Keiner hatte mich so richtig wahrgenommen, wie ich in meinem durchgeschwitzten Frackhemd an den Küchentisch rückte und das Gefühl hatte, in einer anderen Welt zu sein. Christa führte das Wort und hatte Skizzen und Farbproben vor sich auf dem Tisch. Es ging hoch her, jeder hatte was anzumerken, und Heike raunte mir, als sie meinen fragenden Blick wahrnahm, zu: Wir wollen den Terrassentisch anstreichen! Mein bis dahin beherrschender Ohrwurm – ein Duett aus Suppés „Boccaccio“ geriet kurzzeitig in den Hintergrund und vor meinem Auge entstand eine Maler-Rolle und ein Eimer weiße Farbe. Weit gefehlt, musste ich kurz drauf erkennen, jeder bekam eine kleine Parzelle, die er oder sie farblich gestalten konnte, natürlich nicht ohne Abstimmung mit der Umgebung, ein Gesamtkunstwerk eben.

Mein dringendes Gefühl, mich endlich von meinen Lackschuhen befreien zu müssen und ein kühles Bier zu besorgen, nahm dann Überhand, und ich konnte – inzwischen schmunzelnd – den Weitergang des Projektes verfolgen.

So richtig reingekommen bin ich dann nicht mehr in diese tolle Sache, selbst als es dann praktisch umgesetzt wurde, konnte ich nicht so richtig dabei sein. Doch ich muss es eingestehen, es hat sich gelohnt, dieser schnöde aber praktische Tisch hat sich zu einem Blickfang gemausert und man kann sich schon jetzt auf das erste Open Air Frühstück im Frühjahr an diesem Kunstwerk freuen.

Ein Rechteck, eine Farbe!?

Werner

Eine schöne Idee von Christa, den alten Tisch zu verschönern, die Vorgabe:

Jeder malt in ein Rechteck eine Farbe!!

Gut! Mach schon! Male wie vorgegeben!

Halte dich daran!

Nein nicht gut, warum?

So möchte ich das nicht,

Trau Dich, male wie Du es möchtest –

Das Rechteck zweifarbig – so finde Ich es schön! – Ja!!

Wie sehen die Anderen das???

„Oh, das sieht ja gut aus“

prima, jeder malt so, wie er möchte –

prima, zu mir gestanden –

hat Spaß gemacht, war aber auch anstrengend,

eine tolle Gruppenerfahrung,

was für ein schöner, bunter Tisch!!!

Ein Tisch ist ein Tisch? Und jedem sein Eckchen!

Christa

Seit Jahren plagt mich dieser Tisch.

Er ist praktisch. Wetterfest. Optimale Größe. Steht mit 8 Beinen stabil. Gleichzeitig leicht zu bewegen.

Aber: Abgrundtief hässlich durch schmuddeliges Plastik-Weiß, auch durch heftigstes Schrubben nur kurz in Strahl-Weiss zu verwandeln.

Weil wir im Team arbeiten. Wir teilen auf, wer was macht. Das macht Spaß.

Wie willst Du später wohnen?

Auf jeden Fall Wohngemeinschaft, alle zusammen. Und eigenes Haus mit meinem Freund.

Was ist am Schönsten hier im Mintenbecktal?

Weihnachten gemeinsam feiern. Und in der Kapelle zusammen Musik machen und dann zusammen essen.

Was machst Du zur Zeit gerne?

Reiten, Sport, Tanzen, Musik hören, Freunde treffen, shoppen, chillen.

Zum Schluss noch was Schwieriges. Dein Freund und Du, Ihr seid beide Menschen mit Down-Syndrom. Werdet Ihr in der Stadt auch mal angemacht?

Manchmal ja. Wir finden das nicht so gut, wenn sie über uns lästern.

Wer macht das denn?

Jugendliche, die ich nicht kenne. Wenn ich sie kenne und sie mich, ist das nicht. Dann vertraue ich. Z.B. ein Kumpel von mir ist bei facebook und sagte erst über mich nicht schöne Sachen in der Schule und bei facebook. Nachdem er mich jetzt gut kennt, macht er das nicht mehr.

Hast Du auch schon mal was Blödes erlebt?

Mit meiner Freundin zusammen gemobbt, an einer Bushaltestelle, dass wir auf der Förderschule sind. Und ein Mann hat meinem Freund und mir eine Flasche Wodka angeboten draus zu trinken. Manchmal mit meinen Eltern zusammen werde ich komisch angeguckt. Dann sagt meine Mutter was und hilft mir.

Meine Freundin Jenni und mein Freund Steffen helfen mir bei Problemen. Da kann ich vertrauen.

Interview mit Linda

Linda, Du bist jetzt 18 Jahre alt und seit dem Sommer mit der Schule fertig. Was machst Du jetzt jeden Tag?

Putzen und Sanitär. Ich bin im BBB HW.

Was ist das?

Berufsbildungsbereich Hauswirtschaft. (Anm.: der Märkischen Werkstätten)

Hast Du nur geputzt bisher?

Nein. Ich habe auch Küche gemacht. Kochen. Und Kuchen gebacken.

Du musst morgens jetzt immer so früh los. Fällt Dir das Aufstehen schwer?

Also manchmal schon. Wenn ich abends früh ins Bett gehe, bin ich morgens fit.

Gehst Du gerne zur Arbeit?

Ja.

Was findest du da am besten?

Viele Freunde sind da und dass auch mein Freund da ist.

Du bist ja hier in Neubeginn aufgewachsen mit vielen verschiedenen Leuten. Was findest Du gut daran?

Dass ich alle kenne. Tensing ist fast Bruder. Er kommt mich vom Bus abholen. Ich habe immer Ansprechpartner und kann vertrauen.

Gibt es was, was Dich in Neubeginn nervt?

Eigentlich nicht. Nur meine Eltern. Wenn ich manchmal nicht an den PC darf oder nicht so laut Musik hören soll.

Was willst Du in Zukunft arbeiten?

Geld verdienen ist wichtig. Auf jeden Fall Küche, kochen, putzen.

Das hast Du doch hier bei uns früher gar nicht gerne gemacht. Wieso findest Du das jetzt gut?

Ich kaufte eine Wachstuchdecke, laufender Meter gelbe Sonnenblumen für einen Sommer. Zu massiv. Zu viel gelb.

Anmalen? Ja – aber welche Farbe?

Jede auserwählte Farbe wäre ob der Größe des Tisches zu stark. Also: weg mit dem Tisch!!

Was Neues kaufen? Müll vermehren? Selber bauen? Holz wäre schön, gammelt aber hier draußen schnell weg...

Was soll hier stehen?

Ich stehe vor dem Tisch und sinniere, fühle nach. Da fallen mir die Unterteilungen auf: Er hat keine glatte Oberfläche, sondern Rechtecke, Quadrate, Dreiecke, große und kleine. Das ist es! Ein Minte-Kunstwerk, alle malen, viele Farben sind da, jeder gestaltet, reagiert auf die anderen malenden Menschen und Farben, ein spannender Prozeß!

Ja, das war es dann wirklich. Ein aufregender Gruppenprozeß. Darf ich hier mein Rot hinmalen, oder passt das nicht zu deinem Lila? Darf ich mir ein großes Dreieck nehmen oder stehen mir nur kleine Rechtecke zu? Versaut mein Giftgrün an dieser Stelle womöglich das ganze Gruppen-Kunstwerk?

Es hat mich sehr verblüfft und wiederum dann begeistert, wie intensiv der Prozeß wurde. Wie sehr das Malen, ein künstlerisches Schaffen, emotional bewegt und die Beteiligten ergriffen hat. Und jeden Tag freue ich mich, wenn ich an unserem Tisch auf der Terrasse vorbeigehe.

Das erste Mal

Ich bin als „Mintenbecker Native“ zwar schon lange dabei, aber dennoch war es vor kurzem mein ‚erstes Mal‘ bei der Supervision. Das ist eine ausführliche Gruppensitzung unter professioneller Anleitung, um uns über unsere innere Entwicklung und die Weiterführung des Projekts Neubeginn klar zu werden.

Nun aber von Anfang an:

Als Tensing in die Minte und den Verein Neubeginn hineingeboren, bin ich anders aufgewachsen als die meisten Menschen, die ich kenne. Es gab und gibt immer wieder bewusste Entwicklung, sowohl auf seelisch-geistiger Ebene als auch im praktisch-handwerklichen Tun.

In diesem Haus gibt es immer genug zu tun. Keiner ist an die engen Grenzen einer Kleinfamilie oder einer Drei-Zimmer-Wohnung gebunden.

Immer ist jemand da und ständig passiert etwas Neues, auf das man sich einstellen, dran wachsen – also sich entwickeln muss. Es kommen neue Mitglieder, es gehen welche, neue Gäste, alt bekannte kommen mal wieder, und immer wieder interessante Seminare, die ich seit meiner Kindheit miterlebt habe. Um nur einige Beispiele zu nennen.

Diese Entwicklung ist kein zwanghafter, herbeigeführter Prozess, sondern einfach Alltag. Jeder bringt seine spezielle(n) Farbe(n) des Regenbogens ein und tritt mit den anderen Farben so lange in Interaktion, bis ein schönes Bild entsteht.

Und drum herum ganz wichtig: Genug Platz, damit jeder den Entwicklungs/Spiel/Raum haben kann, den er braucht.

In den letzten Jahren habe ich immer mehr Verantwortung für mich und meine Umgebung übernommen. Ich wollte nicht mehr nur dabei sein, sondern auch Neubeginn aktiv mitgestalten. Es gab also keine künstliche, von außen aufgesetzte Schwelle, die mich berechtigt, ein Neubegeinner zu sein, sondern eine Entwicklung in mir, die sich nach außen drängte und bei der es nun für uns alle „ganz natürlich“ ist, dass ich das erste Mal bei der Supervision dabei und ein Neubegeinner bin.

Tensing