

## **Veranstaltungen 2016**

(offene Angebote)

*Fr. 24. - So. 26. Juni*

### **Schwitzhütte für Frauen**

Die Schwitzhütte ist ein uraltes Ritual für Veränderung, Heilung und Neuanfang und gleichzeitig eine liebevolle Feier der Verbundenheit mit der Natur, den Menschen und dem Universum. Daher werden wir uns einstimmen aufeinander und den Prozess der Veränderung. Leitung: Birgit J. Fricke

**Ein offener Informations- und Einführungsabend ist am 10. Juni von 17-19.30 Uhr.**

*Fr. 1. - So. 3. Oktober*

### **Yoga-Retreat**

Leitung: Aloys André

*Sonntag, 4. Dezember 11-17 Uhr*

### **Lieder des Herzens**

Gemeinsames Singen kann heilsam sein. Die Lieder sind meist einfach und schön und schaffen durch ihren Wiederholungscharakter inneren Raum, um zur Ruhe zu finden und die eigenen Bedürfnisse mehr wahr zu nehmen.

Leitung: Birgit Holtermann

*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 74



*blühender Weißdorn auf unserer großen Wiese*

## **Sommer 2016**

Mit Arbeits- und Finanzbericht 2015

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

Fronleichnam 2016

*Liebe Freunde und Förderer des Vereins Neubeginn!*

Ich liebe diese Donnerstags-Feiertage im Mai, denn jetzt ist es herrlich im Mintenbecktal. Natürlich sind alle Jahreszeiten in unserem Tal auf ihre Weise zu genießen, aber wenn ich durch das morgendliche Licht im Mai ganz früh wach werde, mein Yoga mache und dann mit dem Hund durch das Tal in den ersten Sonnenstrahlen laufe: Traumhaft!

Und das möchte ich zum Anlass nehmen einzuladen. Denn wir haben auch ein gutes Angebot für die eigene Entwicklung, das jeder nutzen kann: Retreat, innere Einkehr halten, wie auch immer man es nennen mag.

Unsere kleinen Zimmer stehen bereit, Wandern, Kapelle, Natur, Tagebuch ... was gerade nötig ist, um den eigenen Entwicklungsweg wieder klarer zu sehen und zu verstehen. Man kann sich in der Seminarküche selbst versorgen oder an der Wohngemeinschaftsküche beteiligt sein.

Es ist möglich, sich ganz zurück zu ziehen oder in die Gemeinschaft einbezogen zu sein, das wird in der Terminabsprache vorher geklärt. Die Kosten sind mit 20 € pro Tag (incl. Verpflegung) gering gehalten, denn Retreats erfüllen auch die Aufgabe von Neubeginn, zur bewussten inneren Entwicklung und Wachstum von Menschen beizutragen.

In diesem Zusammenhang fällt mir ein Fachbegriff ein, über den wir hier in der Anfangszeit von Neubeginn gekichert haben, als Hansjacob, der Psychologe, ihn verwendete: *Psychohygiene*. Hört sich furchtbar an, benennt aber etwas Wichtiges:

### **Lektion 5: Rückzug**

(Tensing) Irgendwann am Tag steht Jim mit Ball im Maul vor der Terrassentür meines Zimmers und will auf seinen Sessel. Er will dann nicht Ball spielen, sondern nur mit seinem Spielzeug ungestört schlafen. Keine Ablenkung, keine Störung, nichts bewachen müssen, keinen Kontakt, nur für sich sein. Nach einer gewissen Zeit taucht er gut gelaunt und freudig im Kontakt wieder auf. Eine wichtige Lektion, die wir oft vergessen: Völlig ungestört mit mir ganz allein sein.

### **Lektion 6: Vergänglichkeit**

(Christa) Diese große Lektion lehren mich alle meine Hunde, denn ich habe schon vier große Hundepersönlichkeiten verabschieden müssen. Hunde werden meist ca. 10-15 Jahre alt, also begleiten sie mich jeweils nur eine Lebensphase, und ich kann nur eine überschaubare Zahl Hunde in meinem Leben als Begleiter erleben. Wie sehr habe ich getrauert, als ich meinen ersten Hund verabschieden musste! Mit dem älter werden und von Hund zu Hund komme ich mit der Vergänglichkeit – natürlich auch meiner eigenen – besser zurecht. Aber Abschiede tun immer sehr weh, und das ist auch zu lernen, und ich lerne es eben ein bisschen von und mit meinen Hunden.

### **Lektion 7: Alt werden, Gesundheit**

(Christa) Insgesamt erlebte ich bei meinen Hunden wenig Krankheit im Verhältnis zur gesamten Lebenszeit, natürlich zum Ende der Lebenszeit eher zunehmend mehr Krankheiten, das ist bei Mensch und Tier wohl gleich. Aber ich merke jeden morgen – und da schließt sich der Kreis zu Lektion 1 – wie einfach das Leben sein darf und wie wenig nötig ist, um zufrieden zu sein. Wenn ich morgens nach dem Laufen gut gelaunt mein Müsli esse und Jim seins, dann denke ich, dass mein Schwager Jürgen mit seinem Motto für's zufrieden Altwerden Recht hat:

**Wenig brauchen – viel bewegen!**

## Lektion 2: Kontakt

(Heinz-Georg) Wenn ich morgens in die Küche komme, dauert es nicht lange, dann kommt Jim aus irgendeiner Ecke und lehnt sich an mein Bein, während ich am Herd stehe. Er wartet, denn er weiß: so bald ich meine Hände frei habe, wird sein Rückenfell einmal durchgewuselt und der ganze Rücken massiert, herrlich, von Kopf bis Schwanz einmal wohl fühlen, und danach geht er zufrieden wieder auf seine Decke und schläft weiter. Zu lernen ist: Klar die Bedürfnisse äußern, Massage abholen!

## Lektion 3: Arbeit

(Tensing) Ich nehme Jim schon mal mit zu meiner Arbeit, der ambulanten Betreuung psychisch kranker Menschen. Morgens hat er oft keine Lust, mit mir ins Auto einzusteigen. Aber egal, wie schwierig der Mensch ist, den wir aufsuchen, er zeigt (bedingungslose) Freude, diesen Menschen wieder zu sehen und zu begrüßen. Dann liegt er ruhig zu meinen Füßen, egal welche schwierige und komplizierte Dinge durch den Raum schwingen, er bleibt bei sich und erhellt die Stimmung gelegentlich mit einem Wedeln, oder weil er den Ball vorbei bringt. Und irgendwann geht's zufrieden nach Hause zum Abendessen. Merke: Auch wenn ich mir mal einen Ruck geben muss, um zur Arbeit zu fahren, immer schön bei mir bleiben und die Ruhe bewahren, zum Abendessen bin ich zufrieden. Wuff!

## Lektion 4: Highlights genießen

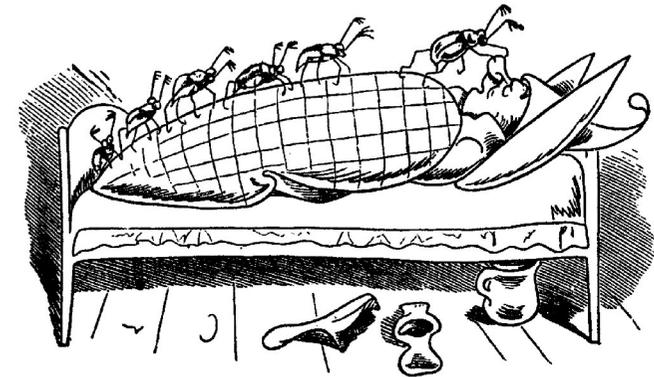
(Jim) Fliegt vor mir am Bach der Fischreiherr auf! Ich rase los, werde immer schneller – und diesmal wäre ich bestimmt hinterher geflogen, wenn nicht die blöde Christa so laut geschrien und mich abgerufen hätte. Ich drehe bei, komme zurück und wälze mich im frischen Gras. Rennen und Wälzen macht Spaß, auch ohne abzuheben!

Ich Sorge gut für mich und meine innere Entwicklung, setze mich mit Fragen meines Lebensweges, meiner Beziehungen, meines Berufs, existenziellen Fragen, bewusst auseinander – ehe mich tiefgreifende Krisen dazu zwingen! Diese Achtsamkeit auf mein Leben soll dazu beitragen, frühzeitig (im Sinne einer Vorbeugung) in mir die Dinge zu sortieren, auf meine innere Stimme zu hören, die mir hilft, meinen Weg zu finden.

In diesem Sinne: Nicht abwarten, bis das Kind in den Brunnen gefallen ist – sonst müsst ihr das „innere Kind“ aus einem ganz tiefen Brunnen wieder herausholen...  
Herzliche Einladung zum Neubeginn!

Als ich heute früh mit dem Hund beim Bauern vorbeilief, umflogen mich schon die schnellen Schwalben, und es war nicht nur eine – der Sommer ist wohl schon da!

Ich wünsche euch und uns allen einen prachtvollen Sommer!  
Für die Neubeginner  
*Christa Radermacher*



...und außerdem sind gerade die Maikäfer neben Tensing's Zimmer geschlüpft, die da alle paar Jahre losfliegen...



**Gertrud Radermacher**  
28.10.1925 - 1.1.2016



### **Von Jim lernen**

Neben diesem Comic hat mich ein kleiner Beitrag im Fernsehen zu diesem Thema inspiriert: Hundebesitzer wurden gefragt, warum sie eigentlich mit einem Hund leben. Und ich merkte, dass ich am liebsten selber interviewt werden und ganz viel erzählen wollte. Und dass es gar nicht um „den Hund“, sondern um das „Wie“ meines Lebens und die kleinen „Lebensweisheiten“ ging, die ich vom Hund erfahre. Und so fragte ich auch in der Gruppe herum, was gibt es von Jim zu lernen? Und das sind die Lektionen, die man wie Bausteine jeder für sich über den Tag oder das Leben verteilt zum Lernen nutzen kann.

### **Lektion 1: Einfach los in die Natur, bewegen.**

(Christa) Meine Runde morgens mit dem Hund, wir laufen los, hängen die Nase in den Wind, schon wird alles klarer im Kopf. Der Bach rauscht, wir bewegen uns, einmal am Gras knabbern, die Vögel hören und beobachten, ist die Bismarckratte da? Fliegt der Fischreiher auf? Ich beobachte meinen Hund, seine Bewegungen, seine Laune – und weiß sofort wieder, wie einfach das Glück ist.

**Kommentar:**

Trotz großer und überraschender Veränderungen in der Projektgruppe waren die Mieteinnahmen stabil, da wir insgesamt schnell Nachfolgemieter gefunden haben. Bei den Positionen Eingang/Ausgang Darlehen erkennt man eine Umschuldung, Edgars Darlehen der Anfangszeit wurde abgelöst durch andere Projektmitglieder.

Eine Position in unserer Bilanz mussten wir leider neu schaffen: Verlust durch Einbruch. Das erste Mal in unserer Neubeginn-Geschichte wurde wirklich eingebrochen. Die Außentür des Büros, die direkt nach draußen führt als eine Art Terrassentür, wurde aufgehebelt und der komplette Tresor mitgenommen, in dem sich leider fast tausend Euro Bargeld befanden.

Die in unserer Bilanz ausgewiesenen Investitionen muss man sich um ein Vielfaches höher denken, denn alle privat eingebrachten Renovierungs- und Verschönerungskosten tauchen ja hier nicht auf.

Alle übrigen Werte bewegten sich im normalen Bereich, die finanzielle Seite von Neubeginn bildet eine solide Grundlage für die ehrenamtliche Arbeit der Gemeinschaft.

**Ausblick 2016**

Es wäre schön, eine weitere Frau für unsere Neubeginngruppe zu finden.

Für unser Haus steht an: Neue Kapellenheizung, Renovierung Seminarbereich mit neuem Fußbodenbelag im Flur und Essraum, Renovierung Eingangsbereich Werkstatt und Zimmer Altbau.

Am 1. Januar 2016 ist meine Mutter Gertrud Radermacher im Alter von 90 Jahren gestorben. Sie hatte für den Verein Neubeginn eine besondere Bedeutung, weil sie vor 30 Jahren zur „Stifterin“ der Minthenbecker Kapelle wurde. Sie finanzierte aus eigenen Mitteln und mit Hilfe von Spendern aus ihrem Freundeskreis den Bau der Kapelle zu einer Zeit, in der der Verein sich mit allen Kräften um den Bau des Vereinshauses kümmern musste.

Ich finde es tröstlich, dass es hinter der Kapelle nun ein Grabfeld gibt, auf dem ihre Asche verstreut werden durfte, und dass sie ihre letzte Ruhestätte in unserem stillen Tal finden konnte.

Viele ihrer Freundinnen und Freunde haben anlässlich ihres Todes für die Kapelle gespendet. Es sind rund 5000 € zusammen gekommen, die dafür eingesetzt wurden, die defekte Heizung zu erneuern, die nun mit Brennwerttechnologie auch moderne ökologische Standards erfüllt.

Wir laden von Herzen dazu ein, den Geist der Kapelle:

***Religionsübergreifend für alle Richtungen einen Raum der Stille,***  
Besinnung, Andacht, Meditation, Gebet, Gesang zu schaffen

weiter zu tragen. Die Kapelle steht immer offen und kann ohne Anmeldung besucht werden.

Religionsübergreifend zu einer von Herzen kommenden Menschlichkeit zu finden: Das ist in den letzten 30 Jahren nicht weniger wichtig, sondern eher noch wichtiger geworden.  
Gerne folge ich so den Spuren meiner Mutter.

*Christa*

## Arbeits- und Finanzbericht 2015

Der nachstehende Artikel ist eine Zusammenfassung der Beiträge der Neubeginner auf der Jahresversammlung des Fördervereins am 6. März 2016

*Christa:*

Zur Begrüßung und **Einstimmung** hat Tensing für uns Gitarre gespielt. Der 6. März ist ein Neubeginn-Erinnerungs-Datum, denn genau vor 32 Jahren machten wir Fotos von diesem Ort, liefen um das Haus, das uns nicht gehörte, von dem wir aus der Zeitung wussten, dass es zum Verkauf kommen sollte.

Über 30 Jahre – ein Generationensprung. Tensing war noch nicht geboren, meine Mutter so alt wie ich jetzt. Sie war eine der ersten Mitglieder des Fördervereins. So gut wie jedes Jahr war sie bei der Versammlung dabei, interessiert, unterstützend, begleitend. Ein wenig konnte auch Neubeginn ihr davon zurückgeben, indem zu ihrem Abschied und dem Verstreuen ihrer Asche für die Familie Haus und Kapelle bereit standen.

Für Neubeginn rundet sich auch etwas atmosphärisch. Lange Zeit war der Charakter des Hauses der des Aufbaus: aus einer „Stall-Ruine“ wurde ein schönes gemeinschaftliches Wohnhaus. Ein Kind wurde schon hier geboren, aufgewachsen sind einige hier, nun ist auch die Vergänglichkeit greifbarer. Es gibt ein Grabfeld, Leben und Tod gehören zusammen und sind an diesem Ort zuhause.

Nun der konkrete Rückblick auf das Jahr 2015.

In der **Projektgruppe** gab es plötzliche und heftige Veränderungen. Gründungsmitglied Edgar hat das Projekt verlassen in Folge der Trennung von Heike. Mara aus Bochum ist wieder fortgezogen. Gabriele ist seit dem Sommer neu eingezogen. Linda ist gerade ausgezogen (Januar 2016). So besteht unsere Alltagsgruppe gerade aus fünf Männern und drei Frauen. Eine weitere Frau dazu, das wäre schon schön (finden vor allem die Frauen).

## Neubeginn e.V. Finanzbericht 2015

	Einnahmen €	Ausgaben €
Mieteinnahmen (incl.Hzg./NK)	38.572,28	10.499,17
Bewirtschaftung Haus		30.579,00
Eingang Darlehen	22.000,00	10.000,00
Tilgung/Zinsen Darlehen		922,93
Rücklage f. Investitionen 2016		23.423,88
Verlust durch Einbruch		162,82
Investitionen Haus/Bau		16.313,32
Bewirtung/Helfer		482,90
Personalkosten		5.582,17
Einrichtung/Anschaffungen		
Seminarbetrieb	9.081,00	
Spenden/Beiträge	19.078,58	
Allgemeine Verwaltung		1.106,02
Beratung/Fortbildg. Mitglieder		429,54
Fahrtk./Auto		412,54
Bestände am 31.12.2014	13.501,87	
Bestände am 31.12.2015		2.319,44
	102.233,73	102.233,73

Ein Wasser-Rohrbruch im Bereich der Seminarküche und der Spüle zum Essraum machte viel Arbeit. Im Wandschrank musste der Boden geöffnet werden, Fliesen entfernt, Rohre neu verlegt werden. Über mehrere Wochen waren Trocknungsgeräte im Einsatz, zum Abschluss wurde der Fußboden wieder erneuert, der Estrich aufgefüllt und Fliesen verlegt.

In den Sommerferien haben wir in einer sehr gelungenen großen Holzschneide- und Spaltaktion in wenigen Tagen über 40 Raummeter Langholz zu kesselfertigen Scheiten verarbeitet (Bericht war bereits im Dezember in den Mintenbecker Briefen).

Im Herbst erneuerten wir drei Dachflächenfenster, wie wir es ja jedes Jahr tun, um im Laufe von vielen Jahren alle Fenster von 1985 zu ersetzen. Von den über 30 Dachfenstern sind jetzt nur noch sechs zu erneuern.

Im Sommer sind im Hausteil an der Kapelle die langjährigen Mieter weggezogen, und in gemeinsamer Planung mit den neuen Mietern wurde die ca. 130 qm Wohnraum grundlegend renoviert und dadurch enorm aufgewertet. Heizkörper, Wände, Fliesen, alle Holzteile teilweise abgeschliffen, neu behandelt, ein komplett neues, altersgerechtes Bad eingerichtet.. Für die Küche wurde ein Gasanschluss verlegt, Dunstabzug möglich, außerdem überall Elektroinstallationen kontrolliert, bei Bedarf erneuert und z.T. erweitert. Die gesamte Wohnung ist wie neu und wunderschön geworden und konnte dann Ende November bezogen werden.

Außen wurde der Balkon komplett neu gebaut, aus Eiche, unter Anleitung eines Fachmannes von Tensing und Svend. Neben der Kapelle entstand eine neue Treppe als Ausgang vom Haus aus. Am hinteren Nebeneingang wurde der Außensitzbereich für Seminarteilnehmer erweitert.

An der Kapellenseite des Hauses sind nun Anton und Gisela eingezogen in der Nachfolge der langjährigen Mieter dort. „Die hat der liebe Himmel geschickt“ – war mein erster Gedanke, als ich sie kennen lernte, und so sehe ich es immer noch. Wie die Gründungsmitglieder vor 30 Jahren sind sie in ihr neues Zuhause gekommen: mit Energie, Engagement und finanzieller Kraft eingestiegen. Sie haben ein eigenes Kraftfeld an der Hofseite geschaffen, sind verbunden mit Männerrunde, Schwitzhütte und Yoga-gruppe. Wenn ich unser Haus als Schiff sehe, bringen sie Neubeginn mit ihrem Gewicht am anderen Ende des Hauses ins Gleichgewicht.

### **Arbeit mit Betroffenen**

Im ersten Halbjahr war ein Gast mit Depression bei uns. Werner und Tensing waren die Paten. Es war ein gutes Beispiel dafür, wie Neubeginn als Kraftfeld wirken kann. Bei uns funktioniert das Zusammenleben mit großem Respekt vor der Freiheit des Einzelnen. Gleichzeitig übernehmen alle freiwillig einige Verantwortung in Absprache mit den anderen. Im Ab- und Angrenzen an die Anderen lernen wir. So kann ein Mensch in Krise auch klarer finden, wo das Eigene ist und wie viel Verpflichtung und Einsatz für die Gemeinschaft nötig und sinnvoll ist. Gerade beim Erwachsen- und Selbständigwerden nach dem Aufwachsen in der Familie gibt es Krisen, in denen wir sehr hilfreich sein können. Ein Kind wächst ja in der Familie in einem Gefälle zu den Erwachsenen auf, wobei Verweigerung/Trotz wichtig sind, um das Eigene zu finden, denn über die Auseinandersetzung entsteht ja gerade das Neue. Je nach familiärer Situation kann es für einen Erwachsenen-Werdenden aber auch ganz schön schwierig sein, in der Familie das Eigene zu finden. Neubeginn als Wohngemeinschaft kann in solch einer Krise viel bieten. Über unsere Vielfalt können wir gute Anregungen geben – jeder einzelne Neubeginner mit seinem besonderen Weg ist ja ein „Lebensbeispiel“: so kann ich meinen Weg gehen, oder so wieder, oder ich wähle diese Kurve...

In Neubeginn ziehe mich meine eigene Spur durch den Alltag

der Gemeinschaft. Wenig ist fest geregelt, ich finde meinen eigenen Weg auf meine Weise, knüpfe an, grenze ab ... Wo stelle ich meine Tasse hin? Wo setze ich mich hin? Gibt es hier Stammpplätze??? Gleichzeitig vermitteln wir in der Patenschaft und in den Gruppensitzungen wichtige Themen, beschäftigen uns mit grundsätzlichen Fragen: Wie arbeite ich an mir? Wie kann ich mich verändern? Was kann ich tun, damit es mir besser geht? Was gehört in die Therapie? Was bespreche ich mit Freunden? Unser Gast vom letzten Frühjahr hat, nach allem was wir wissen, seinen eigenen Weg gefunden in eine eigene Wohngemeinschaft. Und wir erhielten eine wunderhübsche Karte zu Anfang des Jahres: „Liebe Neubeginner, bei Euch zu sein ist für mich unbeschreiblich wertvoll gewesen und ich danke Euch allen sehr! Ein gutes 2016“  
Wir haben uns sehr gefreut!

*Gabriele:*

Für mich war es sehr spannend, im Sommer nach Lüdenscheid zu ziehen und gleich im Herbst für einen Gast mit Christa eine gemeinsame **Patenschaft** zu übernehmen. Mein Ankommen in Haus Minte wurde dadurch sehr geprägt, aber auch erleichtert, denn ich kam gleich mitten ins Geschehen. Zu dritt trafen wir uns wöchentlich im angenehmen Rahmen eines morgendlichen Kaffees bzw. Tees, um unserem Gast eine achtsame Unterstützung beim Betrachten seines weiteren Lebensweges zu geben. Durch Christas jahrelange Erfahrung konnte ich von den gemeinsamen Gesprächen profitieren, aber mich auch durch meine eigenen therapeutischen Erfahrungen gut einschalten. Es ist gut zu erleben, wie Neubeginn auf diese Weise der Begleitung und durch das Leben in der Gruppe wichtige Impulse auf dem Lebensweg eines Gastes geben kann. Auch für uns als Patinnen ergeben sich in den Gesprächen neue Perspektiven und Ideen für den eigenen Lebensweg.

*Heike:*

Insgesamt hatten wir vor allem im Herbst sehr viel mehr Anfragen und Bedarf, als wir bewältigen konnten, gerade auch bei **Retreats** bzw. kurzen Aufenthalten.

Der **Seminarbereich** war 2015 gut belegt, wie in den letzten Jahren vor allem durch die festen Gruppen. Die Frauengruppe traf sich an vier Wochenenden, die Gestalttherapie-Ausbildung fand an sechs Wochenenden statt. Die Männerrunde traf sich an zwei Wochenenden zur Schwitzhütte, an zwei weiteren Wochenenden zu anderen thematischen Schwerpunkten. Ein Wochenende wurde gestaltet vom Yoga-Institut Wuppertal. Tages-Seminare gab es mehrfach mit Singen und Lach-Yoga, Abendgruppen treffen sich sowohl bei Frauengruppen und Männerunden monatlich. In der Kapelle gab es das monatliche Vollmondsingen, manche Abendgruppen treffen sich auch dort. Kontinuierlich arbeitete auch monatlich die Wachstumsgruppe von H. Wendel.

Ein ganz besonderes Highlight war im letzten Herbst natürlich das Wochenende mit Otto Richter, das wir als Neubeginner alle zur Supervision mitmachen, und das uns mit einigen Freundinnen und Freunden seit Jahren verbindet. In diesem Jahr arbeiteten wir unter dem Titel „Herzweise“ intensiv über Körperarbeit an unseren Emotionen, um uns authentischer wahrzunehmen und ausdrücken zu können.

*Werner:*

**Investitionen in Haus Minte**

Im Frühjahr wurde der neue Wohnwagenstellplatz mit Rasengittersteinen befestigt, so dass jetzt ein schöner Platz für Unterbringung bei Seminaren möglich ist und auch unsere kleinen Anhänger für Bau und Garten ihren Platz finden und den Hof frei machen.