

## Veranstaltungsübersicht 2017 August-Dezember

**4.- 6. August**      **Yoga-Retreat**  
und **1. - 5. November**

Leitung: Aloys André (yoga@bausmühle.de)

**15.- 17. September** *Rewrite your Destiny*  
*Gestalte dein Schicksal und die Welt ändert sich*

Leitung: Otto Richter

Informationen siehe vorige Seiten!

**Montag, 4. Dezember 18-20 Uhr**

**„Offenes Haus“** Thema: „Früher war mehr Lametta“!?

Leitung: Christa Radermacher

**10. Dezember 11-17 Uhr**

**Lieder des Herzens**

Leitung: Birgit Holtermann

***Singen in der Kapelle***  
***an jedem Vollmondabend ab 20 Uhr***

Informationen zu den Veranstaltungen

Unter [www.neubeginn-ev.de](http://www.neubeginn-ev.de)

oder Anruf: 02351/7005

**Wachstumsgruppe 2018**

**Neuer Starttermin: 23. Februar 2018**

10 Abende im Jahr, Freitag, 17 - 20.30 Uhr

Leitung: Heidrun Wendel und Dr. Thomas Schmidt

**24./25. Februar 2018**      **Ausbildung Gestalttherapie**  
**Einführungs- und Orientierungswochenende**

Leitung: Heidrun Wendel und Team

Alle Termine und Informationen dazu

[www.hoefelhofer-institut.de](http://www.hoefelhofer-institut.de)

## *Neubeginn e.V.* Mintenbecker Brief 76



**Sommer 2017**  
**Mit Arbeits- und Finanzbericht 2016**

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

Pfingstmontag, den 5. Juni 2017

Guten Morgen vom Neuenburger See aus der Schweiz an alle, die sich mit Neubeginn verbunden fühlen! Mit Blick auf die große, weite Wasserfläche richte ich auch den inneren Blick auf unser Projekt im Mintenbecktal.

Von hier aus betrachtet muss ich über die kühnen Träume, die Mintenbecke zu stauen, um auf der Wiese des Bauern unterhalb unseres Hauses einen kleinen Stausee zu erzeugen, lachen. Diese herrliche Weite eines großen Sees werden wie nicht schaffen. Realistischer erscheint mir, in der Kapelle zu sitzen und die innere Weite zu finden. Für den landschaftlich weiten Blick müssen wir dann doch auf die Reise gehen, so wie ich jetzt für eine Woche.

Aus der Ferne betrachtet sieht unser Projekt gut aus, ein inniger, ruhiger Ort, der in diesem Jahr schon von vielen Menschen genutzt wurde und wird. Gast- und Retreat-Aufenthalte reihen sich aneinander, viele wechselnde Menschen waren bei uns, ohne dass es unruhig wurde.

Unsere Kerngruppe ist aktuell eher klein. Im Vorderhaus werden die Räume umgebaut bzw. renoviert, die früher gemeinsam von Heike, Linda und Edgar bewohnt wurden. Ab Herbst suchen wir für diese Räume 2-3 neue Wohngemeinschaftsmitglieder, möglichst jüngere Menschen, um die Gruppe gut zu mischen. Heike ist in

## **REWRITE YOUR DESTINY**

### **Gestalte dein Schicksal und die Welt ändert sich**

Leitung: Otto Richter

Wärest du nicht gerne frei, der Mensch zu sein, der du wahrhaft bist, und würdest du nicht gerne dein volles Potenzial leben und der Welt das geben, was du an Schätzen tief in dir verborgen hast? Aber obwohl du dir das so sehr wünschst, hält dich vielleicht deine Vergangenheit davon ab.

Jeder von uns ist auf die eine oder andere Weise psycho-emotional verletzt worden. Wenn du dir eines dieser Ereignisse aus deiner persönlichen Geschichte in Erinnerung rufst, erlebst du es bis zu einem gewissen Grad im Hier und Jetzt erneut, und zwar über deine Gedanken und Gefühle und sogar über die Biochemie deines Körpers. Manchmal sind es genau diese Rückblicke in die Vergangenheit, ganz egal wie klein und harmlos sie erscheinen mögen, die dich davon abhalten, wahrhaft du selbst zu sein. Wie wäre es, wenn du deine Erinnerungen so umändern könntest, dass du, anstatt dieses negative Ereignis immer und immer wieder neu zu erleben, eine positive Erfahrung machen könntest?

Otto Richter hat einen Prozess zur Transformation von Erinnerungen entwickelt, bei dem die damit verbundenen Emotionen verarbeitet werden, um dann eine neue Realität aus einem Zustand der Liebe heraus zu erschaffen. Durch die Anwendung einer wissenschaftlich nachweislich wirksamen therapeutischen Methode, der sogenannten bilateralen Hirnstimulation, in Verbindung mit der von ihm entwickelten „holographischen Offenbarung“, kann der Teilnehmer seine eigene Vergangenheit neu schreiben. So werden in der Gegenwart und Zukunft neue Energien freigesetzt und es bieten sich völlig neue Möglichkeiten.

Damit du dich im Seminar auf das Wesentliche konzentrieren kannst, wirst du von Otto mit Klarheit und Humor unterstützt. Hinzu kommt wie immer die wohlthuende und energetisierende Bewegungsarbeit, sowie liebevolle und stärkende Begegnungen in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter. So wirst du in deiner Mitte gestärkt und der Weg wird frei für mehr Lebenskraft und Lebensfreude.

Ausführliche Informationen über Otto Richter und seine Arbeit:

[www.humanholographics.de](http://www.humanholographics.de)

Seit 30 Jahren ist **Otto Richter** alle 1-2 Jahre mit einem **Seminar** bei uns – und jedes Mal bewegt sich unser Projekt durch einen dynamischen Prozess der Veränderung, weil wir Bewohner das Seminar auch für uns zur Weiterentwicklung und Supervision nutzen und alle mitmachen.

Komme dazu und freue Dich auf ein lebendiges Miteinander und einen kraftvollen Neubeginn im Mintenbecktal!

**Termin: 15. – 17. September 2017**

Das Seminar beginnt Freitag um 18 Uhr mit dem Abendessen und endet Sonntag um ca. 14 Uhr mit dem Mittagessen.

Bequeme und wetterfeste Kleidung ist sinnvoll, denn auch die Natur wird manchmal einbezogen. Schreibutensilien/Tagebuch mitbringen!

Verpflegung: 50,- €/Wochenende

Unterkunft je nach Zimmer bzw. Gruppenraum:

12,- bis 40,- /Wochenende

Seminargebühr: 290,- € (bei Bezahlung bis 15. Juli 265,- €)

Ermäßigung für Paare und Menschen mit wenig Geld auf Anfrage möglich

**Eine ehemalige Teilnehmerin schreibt:**

*„Hurra ich bin 90! ... 90 werden im Kreis Deiner Kinder, selbst noch ziemlich fit, ist ein Himmelsgeschenk! ...*

*Ich darf von mir behaupten, dass Otto 's Samen voll aufgegangen ist. Die Seminare sind unvergesslich. Durch die andere Sichtweise aufs Leben und dadurch andere Verhaltensweise bei Problemen bin ich ein bejahender, glücklicher Mensch geworden und voller Dankbarkeit!“*

Werners Zimmer gezogen, der sich wieder in Richtung alte Heimat Saarland orientiert und verschiedene Wohnorte und Wohnwagen gleichzeitig belebt. Linda wohnt im Zimmer neben mir, will aber längerfristig in eine eigene Wohngemeinschaft ziehen.

Wieder zuhause in der Mintenbecke, mittlerweile ist der 12. Juni. Nächsten Montag (18 Uhr) ist „offenes Haus“. Wer gerne Kontakt zu uns hätte oder unsere Arbeit kennen lernen möchte, einfach vorbeikommen!

Im ersten Teil des Abends stellen wir uns vor, zeigen unser Haus, beantworten Fragen. Danach befassen wir uns mit den **fünf Säulen** im Leben eines jeden Menschen, die wie die fünf Finger einer Hand zusammenwirken: es sind Gesundheit, Beziehungen, Beruf, Geld und Wohnen. Diese „Säulen“ tragen das Leben eines Menschen in einem basischen Sinne und sind wichtig für ein grundlegendes Wohlfühlen.

Wir können unser Leben an diesem Abend genauer betrachten, welche Säule in meinem Leben ist stabil, welche will ich vielleicht erneuern, wie verläuft mein Prozess, wo will ich hin?

Vielleicht gibt es nächsten Montag ja spannende Antworten! Auf geht's, wir freuen uns auf Euch!

Ansonsten wünschen wir einen schönen Sommer 2017

Im Namen der Neubeginner

*Christa Radermacher*

***Wir laden ein zum Offenen Haus!***  
***Montag, 19. Juni 2017***  
***18 - 20 Uhr***



## **Jim Sysiphos**

Bevor wir uns dem Schwerpunkt dieses Heftes nähern – dem Arbeits- und Finanzbericht für das letzte Jahr – habe ich noch eine schöne Geschichte vom Januar zu erzählen.

Sysiphos ist vermutlich bekannt: der arme, schwer ringende, immer wieder den Felsen aufwärts rollende, leidende Grieche.

Es gibt auch eine andere (evangelische?) Sichtweise: Man kann sich Sysiphos als einen glücklichen Menschen vorstellen, der seinen Pflicht-Alltags-Felsen jeden Tag neu und gerne nach oben rollt...

sich, dass mit dem Spielen aufgrund seiner früheren Funktion, mich übermächtigem Schmerz und Panikattacken und Ängsten zu entziehen, sehr negative Gefühle und Stimmungen verbunden sind. Schon nach kürzeren Phasen des Spielens werde ich gefühlslern und bin dann wie abgeschnitten von Allem und Allen, die mir wichtig sind. Massive Selbstabwertung ist eine direkte Folge und die frühere Depression und Verlorenheit scheint als Stimmungsecho mit dem Spielen verwoben zu sein.

Nach einer Woche des Testens im reflexiven Kontakt mit meinen Paten hier habe ich akzeptiert, dass das Spielen mir schadet und ein gesunder Umgang damit mir zur Zeit nicht möglich ist. Ich habe es hier geschafft einen Alltag ohne Spielen zu etablieren. Bedenkt man, dass ich zu den Hochzeiten meiner Sucht 50 Stunden ohne Schlaf und Pause gespielt habe und etliche Jahre meines Lebens mit Spielen verbracht habe, ist das ein enormer Schritt.

Möglich ist das nicht zuletzt wegen der Menschen hier in Neubeginn. Ich bin dankbar, dass es diesen Ort gibt, der für mich schon lange ein wichtiger Halt und Rückzugsort ist. Neubeginn ist einzigartig. Das Konzept, der Auseinandersetzung mit psychischen Problemen einen Raum im Alltag einer Gemeinschaft zu geben, jenseits von Stigmatisierung und therapeutischer Sondersituation, ist großartig. Auf diese Weise gelingt es, einen klar strukturierten Rahmen zu kreieren, in dem Wachstum und Transformation möglich werden. Ich habe Hochachtung und Respekt für die Menschen hier und denke an diesen Ort mit Liebe. Neubeginn ist für mich unbedingt unterstützenswert.

*Martin*

## *Boten des Neuen*

Ich kenne Neubeginn jetzt schon seit 8 Jahren und bin jedes Jahr einige Zeit für Retreats und Wanderungen hier. Nach einem längeren Klinikaufenthalt habe ich mich entschlossen, eine Zeit hier als Gast zu verbringen. Mein Ziel ist, in einem ruhigen und strukturierten Setting den Übergang zurück ins Arbeitsleben zu planen und die in der Klinik erlernten Verhaltensmuster zu festigen. Ein sehr wichtiger Punkt für mich ist auch, gesunde Wege im Umgang mit meiner Computerspielsucht zu erproben.

Ich erlebe die Gemeinschaft, die mich offenherzig willkommen hieß, als zugewandt und achtsam, und fühle mich hier sicher und vor allem pudelwohl.

Die eigene Stimmung dieses Ortes berührt mich stets wieder aufs Neue. Ich bewohne den von mir geliebten Bauwagen und versuche, der Gemeinschaft etwas zurück zu geben, indem ich ihn herrichte und Holz hacke, was mir sehr viel Freude macht.

Wenn der Mond abends still über Neubeginn aufzieht und der Wald geheimnisvoll näher rückt, bin ich häufig hingerissen von der Kraft und Schönheit dieses Platzes. Wie Boten des noch nicht sichtbaren Neuen hallen dann Eulrufe durch die nächtlichen Hügel. Und immer wieder kann ich nicht anders, als ihnen durch das offene Fenster des Bauwagens zu antworten.

Dies ist sinnbildlich für meine Entwicklung: Ich strecke mich wieder der noch offenen Zukunft entgegen und versuche, den achtsamen Umgang mit den Spuren meiner schlimmen Erlebnisse und Traumata zu üben - aber ohne dabei in die Aussichtslosigkeit und Enge von Depression und Sucht dauerhaft zurück zu fallen.

Mit der Unterstützung der Menschen hier habe ich erprobt, ob mir ein kontrollierter Umgang mit dem Computerspiel möglich ist. Es zeigte

Nun Jims Hunde-Version beim Morgenspaziergang.

Da ist ein großer Baum-Trumm, den er den Hang zu mir bergauf zum Waldweg schleppen will. Er kämpft und schleppt und schnauft, ich lobe ihn, fast hat er es geschafft, da rutscht das Riesenholz ihm aus dem Maul und rollt wieder runter.

Ich bin entsetzt – Jim begeistert! Laut kläffend rennt er neben dem bergab rollenden Holzklotz her, bis der unten vor dem Bach still liegt. Sofort beginnt er wieder, die „Beute“ bergauf zu schleppen. Fast ist er wieder oben, da verstehe ich: er lässt ihn mit Absicht los, weil er begeistert kläffend nebenher rasen will.

Und endlich plumpst der Baumstamm auch in den Bach, platsch, beide rein, Hund und Holz im Wasser!

Jetzt wieder die Beute aus dem Bach fangen, schleppen, schnaufen, steigen ... loslassen, hinterher, kläffen, rasen...

Und ich, kulturell mit Sysiphos und Pflicht geprägt, dachte natürlich, das Ziel ist, nach viel Anstrengung, auf jeden Fall oben! Aber Jim ist da anderer Meinung, ich glaube, er findet den Bach am besten, oder das Kläffen, oder das Rasen...

Ich weiß nicht, ob es sinnvoll ist, kurz vor Erreichen eines Zieles loszulassen, aber wenn wir es so machen wie Jim, wird es auf jeden Fall lustig.

*Christa*

## Arbeits- und Finanzbericht 2016

*(Der nachstehende Artikel ist eine Zusammenfassung der Beiträge der Neubeginner auf der Jahresversammlung des Fördervereins am 12. März 2017)*

*Christa:*

Als wir in der Neubeginn-Gruppe zusammensaßen, um unsere Arbeit 2016 Revue passieren zu lassen, ist mir wieder aufgefallen, wie wichtig es ist, in einer Gruppe zu leben, um die eigene Sicht zu korrigieren.

Bei mir war eine Absage im Frühjahr 2016 im Vordergrund, als ich mich eingesetzt hatte, mit Telefonaten, Gesprächen usw. und ich auch eine Patenschaft übernehmen wollte für jemand, der als Gast nach Klinikaufenthalt zu uns kommen wollte. Nun kam eine Absage, ich war enttäuscht. Aber die Sicht der Gruppe war anders: War es nicht ein guter Prozess, vielleicht sogar ein wichtiger für den Betroffenen, als er einige Tage bei uns war und unser „Ja“ erhielt?. Und dann sprudelt es in der Gruppe geradezu: ... und außerdem kam doch diese Frau dann, und der war noch einige Wochen da, und die waren ein paar Tage da ... und schon sieht das Frühjahr auch in meinen Augen anders aus.

Ein schönes Bild entwarf Tensing in diesem Zusammenhang: Unser Projekt *Neubeginn* als Hafen, mit freien Plätzen. Kein Luxushafen, kein Containerhafen, aber ein Hafen mit guter Infrastruktur, einem stabilen Alltagsleben wie in einem Dorf. Wir halten uns bereit und offen für Schiffe, die in Schieflage geraten sind, vielleicht abwettern wollen, einen Motorschaden haben, vor einem Sturm Schutz suchen. Dafür haben wir Platz auf unsere ganz besondere, flexible Weise, ohne Bürokratie, ohne großes Kosten für den Betroffenen. Wir bieten in der direkten Begeg-

### **Kommentar zum Finanzbericht:**

Der Spendeneingang war im letzten Jahr besonders hoch, weil es einige zweckgebundene Spenden aus eigenen Reihen gab, allen voran für die Plattierung des Hofes. Aber auch für die Kapelle gingen viele Spenden gezielt ein und wurden für die neue Heizung der Kapelle eingesetzt. Vom Förderverein wurde die Renovierung des Seminarbereichs unterstützt und erhöht damit natürlich auch den bei uns ausgewiesenen Spendeneingang.

Entsprechend hoch waren unsere Ausgaben für Bau und Investitionen in unser Haus. Alle anderen Einnahmen und Ausgaben bewegten sich im gewohnten Rahmen.

Dass mit Rasenmäher und Kettensäge zwei größere Anschaffungen nötig wurden, hatte Tensing ja schon erwähnt.

### **Ausblick 2017**

Die Veränderungen in der Projektgruppe ziehen sich weiter. Zwei bis drei Personen können dazu kommen, wir wünschen uns eine Verjüngung in der Gruppe. Ein junges Paar, das kommen wollte, hat sich leider anders entschieden. Wir werden nun also das Vorderhaus renovieren und Raum schaffen und vertrauen, dass die passenden Menschen ihren Weg zu uns finden werden.

Finanziell kann das bedeuten, dass die Mieteinnahmen etwas geringer ausfallen werden, aber unsere Rücklagen sind gut und wir können die notwendigen Renovierungen gut in Eigenleistung durchführen.

Bezogen auf unsere inhaltliche Arbeit sieht es gut aus, es gibt bereits viele Anfragen in diesem Frühjahr, die wir nur gut zeitlich aufteilen müssen, damit es passt. Wie bereits in den letzten Mintenbecker Briefen beschrieben führen wir ab 2017 wieder mehrmals im Jahr unsere Veranstaltung „offenes Haus“ durch, die als kostenloses Angebot von Betroffenen und Interessierten genutzt werden kann, um unser Haus und unsere Arbeit kennen zu lernen.

**Neubeginn e.V.**  
**Finanzbericht 2016**

	Einnahmen €	Ausgaben €
Mieteinnahmen (incl.Hzg./NK)	40.267,55	
Bewirtschaftung Haus		12.913,36
Tilgung/Zinsen Darlehen		8.000,00
Rücklage f. Investitionen 2017		10.000,00
Investitionen Haus/Bau		22.613,03
Bewirtung/Helfer		200,00
Personalkosten		14.655,14
Einrichtung/Anschaffungen		2.366,00
Seminarbetrieb	5.588,00	1.550,94
Spenden/Beiträge	23.465,72	
Allgemeine Verwaltung		1.354,78
Beratung/Fortbildg. Mitglieder		944,13
Fahrtk./Auto		317,64
Bestände am 31.12.2015	12.319,44	
Bestände am 31.12.2016		6.725,69
	81.640,71	81.640,71

nung Anregung, Schutz und menschliche Anteilnahme.

Wie gut es ist, dass wir immer mal ein Zimmer frei haben, konnten wir bei Linda sehen, als sie mit ihrer Thrombose schnell wieder bei uns Zuhause unterkommen musste. Bei uns konnte sie sofort und unkompliziert ein Zimmer beziehen und hier in der Wohngemeinschaft leben, bis sie mit ihren Freunden wieder neu planen kann. Zurück zu unserem Arbeitsbericht für 2016. Im Herbst waren wir sehr gut belegt, hatten viele Retreat-Anfragen, die wir gut verteilen mussten, damit die Zimmer reichten. Zum Ende des Jahres kam Thomas für einige Monate dazu, der ja über sich in den Mintenbecker Briefen im Dezember geschrieben hat.

*Werner und Tensing:*

2016 wurden einige **Investitionen** in unser Projekt getätigt. Die fast dreißig Jahre alte Gastherme der Kapelle wurde durch eine neue Brennwertheizung ersetzt.

Im Seminarbereich war Einiges unansehnlich geworden, Risse im Putz von Decke und Wänden, Dielenfußboden und Teppichboden stark mitgenommen. Im Ess- bzw. Kaminzimmer stand eine Komplettrenovierung an, die Werner und Svend in der Sommerpause in Angriff nahmen. Der alte Verputz wurde eingeebnet, Decke und Wände neu verputzt und mit Lehmfarbe gestrichen. Bei dieser Gelegenheit wurde zum daneben liegenden Wohnraum eine Schalldämmung eingebaut.

Alle Wände mit Holzverbretterung wurden abgeschliffen und die Oberfläche neu behandelt. Die Fußbodendielen wurden abgeschliffen und mit neuer Lasur behandelt. Auch die Holz-Inneneinrichtung wie z.B. die Tische wurden entsprechend aufgearbeitet.

Die Elektrik des Raumes wurde überprüft und teilweise erneuert, ebenso einige Lampen.

Der im Raum liegende Wollteppich wurde gereinigt.

Auch unsere drei kleinen Gästezimmer kamen dran und wurden renoviert, zuletzt wurde auch der Teppichboden im langen Flur nach über zwanzig Jahren erneuert.

Die Arbeiten haben sich gelohnt, der ganze Seminarbereich erstrahlt in neuem Glanz, Dank an Werner und Svend!

Eine größere Aktion als geplant wurde die Erneuerung unserer Zirkulationspumpe. Nach neuesten Vorschriften von einer Fachfirma eingebaut, regulierte sie in unserem großen Haus aber zu viel und lief ständig, so dass uns natürlich der Energieverbrauch zu hoch wurde. Werner machte sich viele Gedanken und erarbeitete eine neue Lösung. Er verlegte Anforderungsschalter und kombinierte diese mit einer Zeitsteuerung.

Wie jedes Jahr floss auch viel Arbeitskraft in unsere Holzheizung. Hier waren vor allem Svend und Tensing aktiv, aber natürlich auch sonst immer wieder einige Helfer. Unsere elektrische Holzspaltmaschine wurde in Eigenregie repariert. Eine neue Kettensäge musste angeschafft werden, ebenso ein großer Rasenmäher, da der alte nach über zwanzig Jahren nicht mehr repariert werden konnte.

Eine größere Aktion gab es noch auf dem Platz vor der Kapelle. Der alte Teerbelag war sehr wellig und lud seit langem zum Stolpern vor allem im Dunkeln ein. Anton und Gisela leisteten eine große Spende für diesen Bereich an Neubeginn, so dass eine Fachfirma dort einen neuen Belag mit Betonverbundsteinen ausführte.

Im ganzen Haus wurden nach den neuesten Vorschriften Rauchmelder eingebaut, und das waren rund 50 aufgrund der vielen Zimmer, Treppen und Flure,

*Heike:*

Im **Seminarbereich** war viel los. Zunächst ist dabei die kontinuierliche Gestaltausbildung von Heidrun Wendel zu erwähnen, die mit sechs Wochenenden bei uns im Haus war. Die Männerrunde war zu einem Wochenendseminar und zwei Schwitzhüttenwochenenden bei uns, außerdem regelmäßig zu einem Abendtermin im Monat.

Eine Frauengruppe kam an drei Wochenenden, eine andere monatlich zu einem Abendtermin.

Das Yoga-Institut mit Aloys Andre belegte an zwei Wochenenden unser Haus.

Eine Absolventin der Gestaltausbildung nutzte unser Haus an einem Wochenende mit einer Gruppe für ihre Projektarbeit.

Singen mit Birgit Holtermann gab es an zwei Tagesveranstaltungen, ebenso an den Vollmondabenden in der Kapelle. Aus dem Kreis des Fördervereins wurde unser Haus mit der Kapelle an zwei Wochenenden für Trauerfeiern genutzt, aber auch ein runder Geburtstag wurde gefeiert. Es ist gut, wenn zu solchen Anlässen auch die Möglichkeit zur Übernachtung für weit Angereiste besteht.

Über die regelmäßige Nutzung unserer kleinen Zimmer durch Retreatgäste hatte Christa ja schon berichtet.

***Lothar Castner***

21.5.1931 - 5.2.2017

Wir denken mit Dankbarkeit zurück an die unglaubliche Unterstützung, die Neubeginn in den Aufbaujahren durch seine Hilfe erfahren hat.