

## Veranstaltungsübersicht 2018 Januar-August

### **9.-11. Februar Yoga-Retreat**

Leitung: Aloys André

### **23. Februar Wachstumsgruppe (Starttermin)**

Freitag, 17 - 20.30 Uhr (Info und Termine siehe vorige Seite)

Leitung: Heidrun Wendel und Dr. Thomas Schmidt

### **24.-26. Februar Ausbildung Gestalttherapie mit Zertifikat Einführungs- und Orientierungswochenende**

(ausführliche Informationen [www.hoeferhofer-institut.de](http://www.hoeferhofer-institut.de),  
weitere Termine im ersten Halbjahr 21./22.4. und 16./17.6.2017)

Leitung: Heidrun Wendel und Team

### **So. 18. März 11-13 Uhr Versammlung Förderverein Neubeginn**

### **Fr. 10.-So. 19. Mai Yoga-Retreat**

Leitung: Aloys André

(weiterer Termin 17.-19. August)

### **Sonntag, 26. August ab 11 Uhr**

#### **30 Jahre Mintenbecker Kapelle**

(Informationen siehe S.5 in diesem Heft)

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

Informationen zu den Veranstaltungen

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

oder Anruf: 02351/7005

Kontoverbindungen Neubeginn e.V.

Bank für Sozialwirtschaft: DE56 3702 0500 0007 1003 00 Bic: BFSWDE33XXX

Sparkasse Lüdenscheid: DE86 4585 0005 0007 1003 99 Bic: WELADED1LSD

## *Neubeginn e.V.* Mintenbecker Brief 77



*Feen-Ring aus Pilzen auf unserer Wiese*

## Dezember 2017

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

Lüdenscheid im November 2017

„Guckt mal, es schneit Gold!“ ertönt es beim Mittagessen. Und tatsächlich, ein besonderer Windstoß hat in der schräg stehenden Sonne viele kleine runde gold-gelbe Herbstblätter über unser Haus gewirbelt. „Das kann nur Zauberei von unserem Feen-Ring sein, den Svend gestern auf unserer Wiese entdeckt hat“, denke ich. Tensing hat versucht, diesen Ring aus Pilzen für das Titelfoto einzufangen, was nicht so einfach war. Der Kreis besteht aus uns unbekanntem Pilzen, hat einen Durchmesser von über drei Metern und sieht magisch aus.

„Kannst du mal heizen? Das grüne Lämpchen leuchtet und ich muss jetzt los zur Arbeit!“ ... sagt Tensing und stürmt aus dem Haus. So kehren sich die Vorzeichen um, mein Rentner-Dasein macht's möglich. Vor einem Jahr war ich noch unter Druck, zeitlich alles gut hintereinander zu bringen, jetzt kann ich weniger zielorientiert mit inneren Reserven da einspringen, wo gerade Bedarf ist, und das genieße ich sehr.

Auch unsere Holz-Heizung füttere ich gerne. Im Sommer benötigt sie für Warmwasser nur alle paar Tage einen Heizvorgang, jetzt, bei nur wenigen Grad über Null braucht unser Haus etwa zwei Füllungen pro Tag. Wir heizen fast nur noch mit Holz, das in der Nähe gewachsen ist. Die Stämme werden vor unser Haus

## Neuer Start-Termin: **Wachstumsgruppe 2018** **10 Abende in Haus Minte**

Leitung: Heidrun Wendel u. Dr. med. Thomas Schmidt

Gestalttherapie, sich und andere kennen lernen:

**„Leben oder gelebt werden?!**

**JA zum selbstbestimmten Leben!“**

„Manchmal wäre ich lieber tot“, denken viele Menschen in scheinbar ausweglosen Situationen. Aber gerade an einem solchen „toten Punkt“ können wir mit Hilfe die Kraft aufbringen, wieder offen für Neues zu werden. Wofür lohnt es sich zu leben? Wo stehe ich gerade und welche Wünsche möchte ich mir erfüllen? Was habe ich mich bisher nicht getraut? Worauf warte ich? Wer hält mich davon ab, noch mal etwas Neues zu wagen (Umzug, Arbeitsstelle, Trennung, Ausbildung, Musikinstrument)?

Diese und weitere Fragen werden wir beantworten und mit Hilfe der geschlechtsbewussten Gestalttherapie begleiten.

Es geht um Beziehungen und den Kontakt zu sich selbst und nicht um Illusionen oder darum, die Erwartungen anderer zu erfüllen mit dem Preis der Selbstaufgabe, Unzufriedenheit und Verletzung. Wachstum ist hier das richtige Wort: Wir wollen spontaner, ehrlicher und lebendiger werden.

Den eigenen Kern mehr wertschätzen und lieben, Halberledigtes vollenden („Gestalten schließen“) und sich trauen, neue Wege zu gehen – Leben ist dann mehr als Überleben!

Ein Jahr bewusst zusammen zu gehen in einer Gruppe, die Kontinuität und Sicherheit bietet, dazu laden wir herzlich ein!

Die Termine liegen am Freitag Abend, ab 17 Uhr Begrüßung mit Tee und lockerem Austausch, Gruppenarbeit von 18-20 Uhr, dann Ausklang bis 20.30 Uhr. Anreise vorher und Übernachtung mit Frühstück in Haus Minte ist möglich.

### **Beginn ist der 23. Februar 2018**

(16. März, 20. April, 18. Mai, 15. Juni, 6. Juli, 31. August, 12. Oktober, 9. November, 7. Dezember 2018)

Weitere Informationen und Anmeldung an:

Heidrun Wendel, Höferhof 36, 58566 Kierspe, Tel: 02359/6781  
 www.hoeferhofer-institut.de

Seminarhaus, Krisenhilfe und Retreats. Im Sommer sieht man / frau sie im Garten wirken oder lachend im Pool schwimmen. Im Herbst Kräuter trocknen und Holz hacken und im Winter renovieren und den Jahresbericht für den Förderverein tippen...

Seit vielen Jahren komme ich nun mehrmals im Jahr (10x Wachstumsgruppe freitags; 6x Wochenend-Ausbildungsgruppe; 1-2x Fortbildungstage) in „mein“ Seminarhaus. Auch wenn manche meiner Teilnehmer/innen Sonderwünsche haben bezüglich Unterkunft, Essen, Bezahlung etc., wir manchmal laut lachen oder schreien und uns im Haus und Garten quer verteilen, so wurde ich bisher immer wohlwollend und liebevoll von den Bewohner/innen empfangen und begrüßt, ob auf dem Weg ins Bad, mit Schlafanzug in der Küche oder mit Hut auf dem Weg zum nächsten Konzert... „Hallo Heidrun, alles klar? Wieder im Haus? Ein Seminar?“

**„Ja!!! Immer gerne und immer wieder!“**

Hier fühle ich mich wie zu Hause. Für mehrere Stunden darf ich dazu gehören, eine offene Gemeinschaft, keine Sekte, keine geschlossene Gesellschaft, sondern achtsame Natur- und Menschenliebhaber, die hinter keiner Fassade leben, Integration und Bildung fördern sowie individuelle Krisenarbeit leisten seit nunmehr 30 Jahren. Neubeginn e.V. ist keine „Vereinsmeierei“ im üblichen Sinne und Haus Minte ist ein besonderes Seminarhaus, was ich zu 100% empfehle und mit 3 Daumen hoch bei Holidaycheck like!

Heidrun Wendel  
www.hoefelhofer-institut.de

gebracht, mit der Kettensäge zerkleinert, dann gespalten und mehrere Jahre gelagert. Wenn ich dann Scheit um Scheit in den Ofen lege, denke ich an all den Fleiß, den die Natur und die verschiedenen Menschen geleistet haben, damit ich es in meinem schönen Dachzimmer gemütlich warm habe. Es ist für mich wichtig, das Holz anzufassen, die Flamme im Ofen brennen zu hören und zu wissen, was alles nötig ist, damit die Wärme in meinem Zimmer ankommt. Es ist ja so einfach, den Regler am Heizkörper zu betätigen und zu vergessen, wie kostbar es ist, nicht frieren zu müssen. Ich freue mich auch darüber, dass es uns mit der Holzheizung gelingt, weitgehend Klima-neutral zu heizen, da ein Baum beim Wachsen ja das CO<sub>2</sub> aufnimmt, was er beim Verbrennen wieder abgibt.

In diesem Herbst weht ein recht junger Wind durch das Vorderhaus, Tensing und Agnes sind dort eingezogen und berichten in diesem Heft ausführlich über ihre gemeinsame Entscheidung für Neubeginn.

Außerdem laden wir ein zu unserem offenen Haus am 4. Dezember (siehe nächste Seite) oder zu unserem Sonnenwendfeuer am 21. Dezember (bitte anmelden!). Wer will kann dann auch unseren Feen-Ring in Natura bewundern!

Wir wünschen allen Freunden und Förderern einen schönen Jahresausklang mit guten Perspektiven auf das Neue Jahr – und vielleicht sehen wir uns ja vorher noch...

für die Neubeginner  
*Christa Radermacher*

*Wir laden ein zum Offenen Haus!  
Montag, 4. Dezember 2017  
Beginn 18 Uhr*

**FRÜHER WAR MEHR LAMETTA!?**



Wir stellen Interessierten und Betroffenen unser Haus und das Konzept Neubeginn vor und stehen für Fragen zur Verfügung. Gleichzeitig möchten wir dazu anregen, mit sich und anderen zu neuen Ideen und Einsichten zu finden und zeigen, dass es Spass macht, auch mit kreativen Medien sich selbst zu erforschen. Für den Jahresausklang haben wir uns in Anlehnung an Loriots Weihnachten das Motto „Früher war mehr Lametta!?“ gegeben. Mit einem Augenzwinkern und in Erinnerung an diesen wunderbaren Sketch werfen wir die Frage auf, stimmt's? Leuchten meine Kinderaugen strahlender? Sind meine Erinnerungen farbiger als mein aktuelles Leben, das vielleicht in Grautönen befindlich ist? Was ist zu tun, damit meine Farben wieder strahlen, wie finde ich mein lebendiges, inneres Kind wieder? Interessant dürfte auch der direkte Blick auf Weihnachten sein, auf meine Gewohnheiten, Erwartungen. Bürde ich dem Fest alle meine Enttäuschungen bzw. Erwartungen an Harmonie auf? Was kann ich konkret tun, damit mein „Weihnachts-Lametta 2017“ etwas mehr glänzt? Es wird bestimmt ein spannender Abend! Die Leitung hat Christa Radermacher

### **3 Daumen für Haus Minte**

Heidrun Wendel

„Kennen Sie auf der B 54 den Chinesen, wo immer so viele Autos stehen, schräg gegenüber ist die Wunder-Bar, die jeder kennt, aber wo keiner hingeht?“ „Ja.“ „Da geht es vorher rechts rein, unter der Brücke her vorbei an Gartenzwergen und dann kommen rechts die Stockenten und der Wanderparkplatz. Da steht rechts ein umgebauter langer Stall bzw. das Seminarhaus von Neubeginn e.V.: Haus Minte. Da wohnen Menschen, die anderen aus einer Krise helfen – ein Arbeits- und Wohnprojekt seit über 30 Jahren.“ So erkläre ich ortsfremden Teilnehmer/innen den Weg.

Wenn ich als Seminarleiterin komme, werde ich schon freundlich an der Tür begrüßt und bekomme Hilfe beim Auspacken meiner Seminarunterlagen. Durch die Haustür gelange ich in den Flur, wo links die Pantoffeln und Rutschsocken auf mich warten. Im heimeligen Seminarraum stehen wie immer frische Blumen aus dem Garten und der Stuhlkreis ist schon gestellt. Der Gang zum Aufenthaltsraum ist erfüllt von Duft von frisch gebackenem Kuchen. Das Küchen-Dreamteam aus Bochum ist schon seit Stunden am (Back-)Werk! Von der ersten Etage ertönt selbst erzeugte Musik: Klavier, Gitarre oder Gesang dringen in mein Ohr. Ob Hund, Katze oder Wildschafe (vor der Vogelgrippe auch noch Hühner), hier treffe ich auf Tiere, die mit tierlieben Menschen oder umgekehrt leben. Selbst auf der Toilette hängt ein altes tibetisches Mantra, mit dem die Lebewesen im Darm geachtet und besungen werden. Ja, hier leben buddhistische, christliche und weltoffene Menschen zusammen und betreiben als Wohngemeinschaft ein

*das Biest, wie fändet ihr das?*

*Beide lachen.*

A: Guut!

T: Der Schöne und die Biest! ....  
oder noch besser: die zwei Schönen und die zwei Hunde-Biester  
Paula und Jim.

A: Ich wollte zum Schluss noch sagen, dass ich es total gut fand, dass wir hier mit unseren Räumen bei der Renovierung alles selbst gestalten, überlegen und entscheiden konnten. Wir hatten unser eigenes Lernfeld, ich habe ausprobiert und erstmals selber Korkfußboden verlegt. Ich kann und darf mich selbst erproben, meine Formen und Farben finden. Wir konnten jeder für sich und auch zu zweit eigenständig gestalten, da hat uns keiner rein geredet.

T: Ja, es ist jetzt auch so ein Gefühl, ein eigenes Haus gebaut zu haben, denn wir haben in unserer Wohnung bis auf den Kern alles neu gemacht.

Und ich habe eine neue Perspektive, wenn ich aus unserem großen Fenster gucke, dann sehe ich die Eiche, die mein Vater Johannes vor Jahrzehnten noch in Köln aus einer Eichel gezogen hat, und ich sehe, dass sie sich wunderbar entwickelt hat.

## ***30 Jahre Mintenbecker Kapelle***

Im Jahr 2018 wird unsere Kapelle 30 Jahre alt. Dies ist natürlich Anlass, mit vielen alten Weggefährten von Neubeginn – aber genauso mit den aktuellen Gruppen und Nutzern des kleinen kostbaren Raumes einen Fest-Tag zu feiern. Dieser Tag soll sein:

### **Sonntag, 26. August 2018**

Wir möchten wie bei der Einweihung um **11 Uhr** auf dem großen Vorplatz der Kapelle gemeinsam beginnen, dann über den Tag verteilt aber viele kleinere Angebote machen. Da die Kapelle ja nicht Raum für alle gleichzeitig bietet, soll es immer wieder kürzere Ereignisse in der Kapelle geben, die man sich dann je nach Interesse aussuchen kann.

Wir freuen uns z.B. sehr auf eine Führung durch Hans-Jörg Windolf, der die Kapelle gebaut hat und sich bereit erklärt hat, Ideen und Hintergründe zu erläutern.

Christa Radermacher möchte einladen zu einem stillen Gedenken an die Toten, insbesondere für ihre Mutter, die ja die Kapelle gestiftet und bei der Kapelle ihr Grab gefunden hat.

Weitere Angebote sind in Planung und wir laden herzlich dazu ein, einen Beitrag anzubieten und sich bald bei uns zu melden, damit wir alles koordinieren können. Die Dauer eines Angebotes sollte etwa 15-20 Minuten sein.

Wie bei früheren Neubeginn-Festen schon bewährt, bitten wir

jeden, etwas für ein Buffet mitzubringen, das sich als Brunch über Mittag bis zur Kaffeetafel und abendlichem Reste-Essen hinziehen kann. Gewiss gibt es viel zu erzählen, in Haus und Garten zu zeigen – und immer wieder wird wohl ein Glöckchen bimmeln und zu einer interessanten Möglichkeit in der Kapelle einladen.

Bitte meldet Euch an, wenn ihr ein Angebot in der Kapelle machen möchtet, aber vor allem auch dann, wenn ihr bei uns übernachten wollt. Wir hoffen, dass wir in den nächsten Mintenbecker Briefen (Anfang Juni 2018) schon einen guten Übersichtsplan für unseren Festtag veröffentlichen können.

**Also nicht vergessen, diesen Tag im Kalender 2018 rot anzuzeichnen und gutes Wetter zu bestellen!**



*Was denken eigentlich eure Freunde über euch, dass ihr jetzt in Neubeginn lebt?*

A: Das ist eine gute Frage! Einige haben gelästert: du kannst deine Küche einlagern, du ziehst ja doch bald wieder aus ... Einige denken, Gruppe ist nur wie Beruf wegen unserem Hilfsangebot für Menschen in Krise. Andere fragen, ob Neubeginn eigentlich eine Sekte ist und stellen sich eine Gemeinschaft mit vielen Gruppenzwängen vor, weil es gemeinsames Essen und eine Gruppensitzung gibt. Es tauchten bei den Freunden viele Sorgen und Ängste auf, dass man in einer Gruppe für sich selbst zu wenig hat.

T: Meine Freunde dachten, ich müsste mal ausziehen. Aber meinem Fernweh bin ich mit der Irland-Fahrradreise gefolgt. Mein Herz ist hier in der Gegend zuhause, und ich habe in diesem Haus mit Frau und Liebe einen guten Platz. Das ist nun auch für die Freunde selbstverständlich.

A: Bei meinem Kreis der Freundinnen/Bekannten gibt es noch ein Erstaunen darüber, dass ich zu meinem Freund ziehe, der noch bei der Mutter unterm Dach wohnt, ich also quasi zu einem Muttersöhnchen bei der Schwiegermutter einziehe, und der nichts kann im Haushalt, Dann muss ich doch lachen, denn Tensing ist in diesen Bereichen als Gruppenmitglied selbständiger als viele Männer in Paarbeziehungen – wenn ich da manche Frauen sehe, wie sie die Wäsche für ihre Partner machen, Essen kochen...

*Wenn ich diesem Artikel die Überschrift gäbe, die Schöne und*

Für mich ist bei der Idee Neubeginn wichtig, dass wir kontinuierlich im Kleinen helfen. Wenn ich mit dem Mainstream vergleiche, dann schwappt das Mitgefühl dort immer kurzfristig in irgendeinen Problembereich, dann in den nächsten und der davor ist wieder vergessen. Wir versuchen, bei uns selber anzufangen und an diesem Ort immer Kapazität bereit zu halten, damit immer wieder etwas frei ist für einen Menschen im Umbruch, in Krise. Wir können konkret jemand helfen, von hier vor Ort oder auch von weiter weg. Unser Angebot ist niederschwellig, aber kontinuierlich. Ich arbeite an mir, der andere an sich, wir tauschen uns aus. Keiner ist besser oder schlechter, jeder macht sein Teil, auf einer menschlichen Ebene leben wir zusammen, ohne Gefälle.

*Aus der Anfangszeit erinnere ich den Satz: Neubeginn ist Lernen an den Grenzen. Wie seht ihr das?*

A: Ich habe so viel mit euch Älteren zu tun, da stoße ich sofort an meine Grenzen (lacht)! Bei den vielen anderen Gewohnheiten und wechselnden Begegnungen komme ich zwischenmenschlich natürlich öfter mal an den Punkt mich zu fragen, warum tue ich mir das bloß an? Trotzdem will ich damit leben, weiter lernen, denn Gemeinschaft heißt auch, Lösungen zu finden, ohne sich die Köpfe einzuschlagen...

T: Ich finde, dass man sich überhaupt erst bewegt, wenn man an seine Grenzen kommt! Das ist die Herausforderung, wenn man an eine stößt oder lernt, eine Grenze zu setzen. Aber im Laufe der Zeit werde ich auch sensibler und kann mich schon vorher in die richtige Richtung bewegen und eine Veränderung in die Wege leiten.

### **Umbau im Altbau...**

Der sogenannte „Altbau“ von Haus Minte ist der Teil des vorderen Hauses, der bei Kauf 1984 noch bewohnt war. Er wurde von uns zunächst nur wenig verändert, weil die meiste Arbeit ja in den „Neubau“ des Stalles floss, der bis auf die Grundmauern abgetragen und wieder neu aufgebaut werden musste. Nur auf die Schnelle wurden im „Altbau“ Zimmer bewohnbar gemacht, auch Küche und Büro fanden dort ihren Platz. Etwa 1992 konnten wir die Wohngemeinschaftsküche schön gestalten, das Büro zog nach unten und für Heike, Edgar und Linda wurde ein Bad eingebaut.

Da Heike und Linda jetzt andere Räume bezogen haben, standen im Frühjahr erstmals die Altbau-Zimmer (ca. 80 qm) ganz leer für eine grundlegende Sanierung. Wir konnten im Dach die Isolation und die Kehlen erneuern, eine Abseite ganz öffnen und ein neues Dachfenster einsetzen. Zur besseren Raumaufteilung wurde ein Türdurchbruch zum Bad gemacht und dank Werners und Svends großem Einsatz die Elektrik neu verlegt und die Wände neu verputzt. Unter Führung von Tensing und Agnes, die sich entschieden hatten, gemeinsam diese Räume zu beziehen, wurden Fußböden und Fliesen verlegt, die Decken erneuert, die Wände gestrichen, Türen eingesetzt.

Es ist alles sehr gemütlich und wohnlich geworden, wie immer in Haus Minte ökologisch mit Lehmfarben, Holz, Korkböden. Noch stehen die Kisten und Kasten vom Umzug, aber auf dem Sofa kann man schon sitzen, und auf diesem habe ich mit den beiden neuen Bewohnern ein ausführliches Interview geführt...

*Christa*

*Frage: Für dich, Agnes, ist dein Einzug in die neue Wohnung ja auch der Einzug in die Gemeinschaft. Was ist eigentlich das schönste, und was das schwierigste dabei hier für dich?*

**Agnes:**

In einer Gemeinschaft gilt es ja, sich auf alle verschiedenen Menschen einzustellen und man muss die unterschiedlichen Interessen übereinander bekommen. Schwierig finde ich, viele eigene Sachen mit zu bringen und sie innerlich los zu lassen, zu hoffen, dass nichts kaputt geht. Schön ist es, Gemeinsamkeit zu erleben. Wenn ich will, ist immer einer zum quatschen da und es findet sich immer was im Kühlschrank, man ist nie wirklich allein in dem großen Haus.

*Für dich, Tensing, ist das Neue der Auszug aus deinem Jugendzimmer. Wie geht's dir damit?*

**Tensing:** Ich wollte das! Nach unserer Beziehungskrise haben wir uns gemeinsam aufeinander zu entwickelt und uns auf einer tieferen Ebene wieder getroffen. Wir wollen zusammen bleiben und weiter an unserer Beziehung arbeiten. Es ist für mich eine Riesenveränderung, manche Dinge haben mich überrascht. Z.B. bin ich total froh, mehr Abstand zum Seminarbetrieb zu haben, der sich bisher vor meiner Zimmertür abgespielt hatte. Auch unser eigenes Bad ist was ganz Tolles. Beides ist mir eigentlich nicht so wichtig gewesen, aber jetzt sehr angenehm. Neu ist auch, dass es jetzt mehrere Bereiche gibt, mein Zimmer, das Ge-

meinsame mit Agnes, die Gemeinschaftsräume.

Aus meinem Jugendzimmer musste ich jetzt raus. Mit meiner inneren Arbeit in Therapie hat sich vieles verändert, ist anderes wichtiger geworden. Den Schwung der Veränderung haben wir dann genutzt für etwas gemeinsames Neues, für die Renovierung zu zweit.

**A:** Das Neue für mich ist, wie Tensing auch sagt, den eigenen Bereich zu haben, aber dass man auch was zusammenwirft, was teilt, sich abspricht.

**T:** Ich finde sehr schön, dass jeder frei sein eigenes Reich gestalten konnte und wir zu zweit dann gemeinsam Wohnzimmer und Bad hochwertig sanieren konnten, und über allem noch unser gemeinsames kleines Schlafkammerchen liegt...

*Ihr lebt nun als junges Paar mit Älteren zusammen, die vor vielen Jahren die Idee Neubeginn entwickelt haben. Das bedeutet, in einer Gemeinschaft zu leben, offen zu bleiben, an sich zu arbeiten, Hilfe für andere anzubieten, wie sieht das aus eurer Sicht aus?*

**A:** Die Idee passt zu mir, ich habe mich ja auch beruflich in so eine Richtung orientiert. Ich finde es interessanter, so zu leben, als in einer normalen Wohngemeinschaft. Bei Neubeginn geht jeder bewußter mit seinem Leben und mit den Anderen um und ich weiß, dass jeder an sich arbeitet. Jeder guckt nochmal anders und genauer auf sich und seine Verhaltensweisen.

**T:** (schmunzelt) Ich bin damit aufgewachsen, ich kenne nichts anderes!