Veranstaltungsübersicht 2020
1. Halbjahr

31. Januar – 2. Februar **Yoga-Retreat**
Leitung: Aloys André
Information und Anmeldung: yoga@bausmühle.de
Weiterer Termin: 29. Mai. - 1. Juni 2020

So. 15. März 11-13 Uhr **Versammlung Förderverein Neubeginn**

21. März **Heilsames Singen zum Frühlingsanfang**
Leitung: Birgit Holtermann

27. März **Wachstumsgruppe (Starttermin)**
Freitag 17-20.30 Uhr (Info siehe vorige Seite)
Leitung: Heidrun Wendel und Dr. Thomas Schmidt

28. März **Die Besten werden gemobbt**
Fortbildungsseminar/Tagesseminar
Leitung: Heidrun Wendel (www.hoeferhofer-institut.de)

25./26. April **Ausbildung Gestalttherapie**
Einführungs– und Orientierungswochenende
(Info und weitere Termine siehe S. 14)
Leitung: Heidrun Wendel und Team

9./10. Mai **Entspannung und Wohlfühlen mit**
Yoga, Qigong und den 5 Elementen
Leitung: Michaela Knitter-Duve

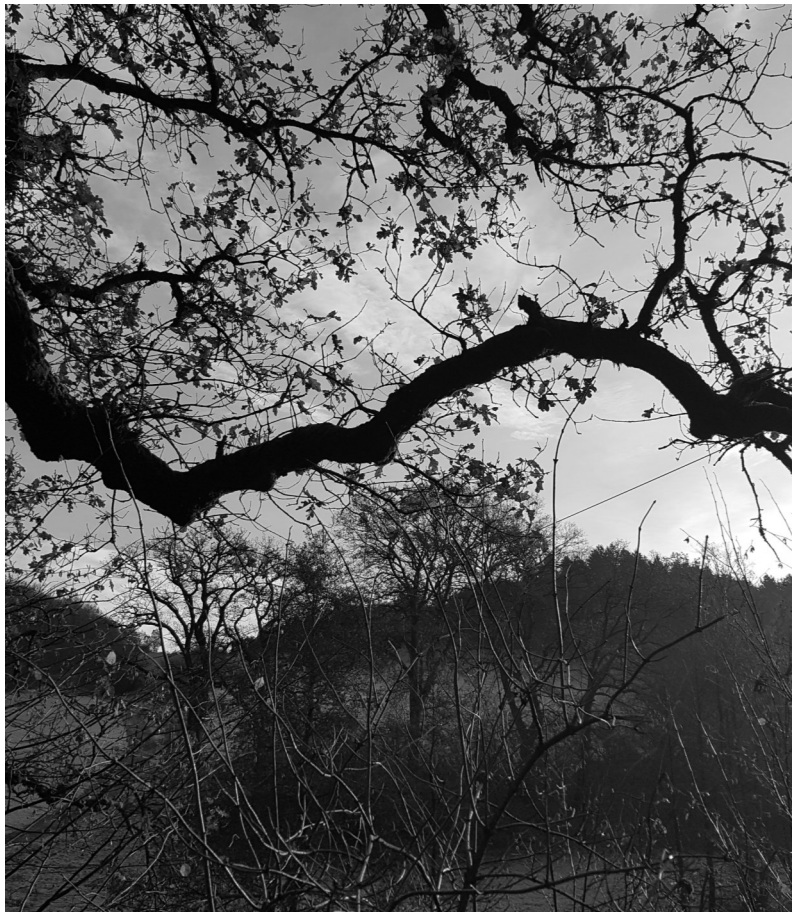
22.-24. Mai **Focusing/Ausbildungsgruppe**
Leitung: Astrid Schillings (www.focusinginstitut.eu)

Fr 3.-So. 5. Juli **Neubeginn im Herzen**
Leitung: Otto Richter (ausführliche Info siehe S.12/13)

Singen in der Kapelle
an jedem Vollmondabend in der Kapelle ab 20 Uhr
Leitung: Birgit Holtermann

Informationen zu den Veranstaltungen
www.neubeginn-ev.de
Tel: 02351/7005

Neubeginn e.V.
Mintenbecker Brief 81



Dezember 2019

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

November 2019

Liebe Freunde und Förderer des Vereins Neubeginn!

Ich habe ein neues Dachfenster. Es ist das Fenster über meinem Bett. Das alte Fenster wurde vor ungefähr 33 Jahren eingebaut. Was für ein Rückblick – was für ein Ausblick! Ehrlich gesagt, ich finde, wir haben das doch gerade erst eingebaut – das alte Fenster. Da ich hier im Bau von Anfang an alles miterlebt habe, kommt mir das so vor: ist doch gerade erst neu…?! So schweifen meine Gedanken weit durch meine und die Neubeginn-Geschichte, den beständigen Wandel der Gemeinschaft, zu den verschiedenen Menschen, die in den vielen Jahren ihren Beitrag zum Ganzen leisteten.

Seit 15 Jahren etwa ersetzen wir die Dachfenster von 1986, da die jetzt erhältlichen Fenster natürlich bezogen auf Dämmwerte und Klimaschutz sehr viel besser sind. Als vor ein paar Tagen Frost war, konnte ich das gut erleben: das neue Fenster war mit einer Eisschicht überzogen, so dass ich nicht mehr hinausschauen konnte – so gut ist inzwischen die Doppel-Verglasung geworden. Aus meiner Kindheit kenne ich noch die Eisblumen der Einfachverglasung auf der Innenseite der Fenster. Wenn ich sehen will, wie der Rauhreif auf den Bäumen glitzert, muss ich dann wohl raus in die Natur.

Dieses Heft gibt einen Einblick in unsere Gemeinschaft im Wandel: Junge Neubeginner sind dazu gekommen und stellen sich in diesem Heft vor (S. 6-9). Sie stehen am Berufsanfang und befassen sich auch mit den Themen, die die Älteren in unse-

sagte, ich könne das Baby in Haus Minte mitbringen, überraschte mich. Was für eine schöne Möglichkeit!
Inzwischen ist auch Klaudia mit ihrem Sohn Gabriel (11 Monate) in der Ausbildung und ich habe mein 3. Kind Carlotta (6 Monate) nun dabei. Wie schön willkommen zu sein, trotz und gerade wegen der Kinder. Wir genießen, dass wir uns nicht zwischen unseren Kindern und der Ausbildung entscheiden müssen. Und in Haus Minte fühlen wir uns mit den Kindern willkommen, das ist nicht selbstverständlich!
Johanna & Klaudia, Gestaltausbildungsgruppe 2019

Neuer Starttermin: Wachstumsgruppe 2020

Gestalttherapie, sich und andere kennen lernen
10 Abende freitags 17-20.30 Uhr
Leitung: Heidrun Wendel u. Dr. Thomas Schmidt

„Mehr als nur eine wenig traurig – wirksame Hilfen gegen Antriebs-, Freud- und Lustlosigkeit im Leben“

Psychische Erkrankungen gelten gesellschaftlich noch immer als Tabu oder Makel. Sie werden oft verkannt, verharmlost oder *nur* mit Psychopharmaka behandelt. Wir wollen Betroffenen helfen:
Neu zu denken (z.B. raus aus dem Grübelkarussel)
Neu zu fühlen (z.B. raus aus der Opferfalle)
Neu zu leben (z.B. selbstbestimmt)
Haben Sie Mut zu einem ersten Schritt aus Rückzug und Isolation/ Enttäuschung. Wir begleiten Sie als Frau-Mann-Team (Psychologin u. Internist) auf ihrem Weg mit Hilfe der geschlechtsbewussten Gestalttherapie.
Ein Jahr bewusst zusammen gehen, in einer Gruppe, die Kontinuität und Sicherheit bietet, dazu laden wir herzlich ein!
Termine: 27. März/24. Apr./15. Mai/19. Juni/17. Juli/21. Aug./25. Sept./30. Okt./27. Nov./11. Dez.
Anmeldung und Info unter: www.hoeferhofer-institut.de

Ausbildungen 2020 mit Zertifikat

Geschlechtsbewusste Gestaltpädagogik (zweijährig)
Gestalttherapie (vierjährig)
6 Wochenenden pro Jahr
Einführungs– und Orientierungswochenende
25./26. April 2020
Leitung: Heidrun Wendel und Team
ausführliche Information unter www.hoeferhofer-institut.de

Unser Institut nimmt bewusst Menschen in die Ausbildungsgruppen, die erst einmal neugierig und offen sind, diese Ausbildung zu machen. Dazu gehört die ständige Selbstreflexion des eigenen Seins und Tuns - hier und heute sowie das „Geworden sein“ in einem stetigen Wachstumsprozess. Am Ende steht ein selbstentwickeltes Projekt als eigene Überprüfung der erworbenen Kompetenz und eigenen Weiterentwicklung.

Das Orientierungsseminar im März dient dem Kennenlernen: Was ist Gestalttherapie überhaupt und was gibt es noch (Überblick)? Wer interessiert sich auch für die Ausbildung (TeilnehmerInnen)? Wer bildet aus (Leitung/Team)? Was kann ich mit den Zertifikaten machen (Anerkennung)? Wie sieht die „Prüfung“ aus? Warum geschlechtsbewußt? Welche finanziellen Verpflichtungen gehe ich ein? Wann muß ich mich für welche Ausbildung entscheiden (2 oder 4 Jahre)?
Diese und andere Fragen werden an diesem Wochenende beantwortet.

Heidrun Wendel leitet das Höferhofer Institut, ist Diplom Psychologin, approbierte Psychotherapeutin und anerkannte Lehrtherapeutin für Gestalttherapie.

Ausbildung und Kind?!
Als ich mit meiner Tochter Frida 2015 schwanger war, traf ich Heidrun Wendel bei einem Seminar in Hannover, und sie lud mich zur Ausbildung zur Gestalttherapeutin ein. Mit einem kleinen Baby geht das eben nicht – so dachte ich. Dass Heidrun

rer Gemeinschaft mit verursacht haben bzw. nicht verhindern konnten, den Problemen der Ökologie mit Klimawandel. Eine spannende Mischung in unserer Gemeinschaft, die jetzt wieder ausgewogen altersgemischt ist. Was verstehen wir eigentlich darunter, ein „Neubeginner“ zu sein? Ein Kaleidoskop der aktuellen Gedanken findet sich ab S.10.

Auch wenn wir als Neubeginn-Gemeinschaft von Beginn an mit gesundem und nachhaltigem Bauen, Wohnen und Leben befasst waren, hat sich in den vielen Jahren gesellschaftlich praktisch nicht viel bewegt – außer dass wir feststellen können, dass das öffentliche Problembewusstsein gestiegen ist. Aber die Bereitschaft, wirklich sein Leben zu verändern, ist gering, das zeigen die Statistiken über die Jahre. Wie schwierig Veränderung im Alltag ist, erleben wir ja genauso in unserem Leben mit Auto, Essen, Reisen…
Wir bemühen uns als Gemeinschaft, so viel wie möglich im Bio-Hofladen einzukaufen, kümmern uns um unsere Holzheizung, versuchen wenig Auto zu fahren (Letzteres ist auf dem Land besonders schwierig).

Als Verein schließen wir ein gutes Arbeits-Jahr ab und blicken zuversichtlich auf das Neue Jahr mit vielen interessanten Veranstaltungen (S. 12-15) Für alle, die vertieft über unsere Arbeit informiert sein möchten, gilt die Einladung zu unserer Fördervereins-Versammlung:

Sonntag, den 15. März 2020 um 11 Uhr

Auch Nicht-Mitglieder sind willkommen, wir bitten nur um persönliche Anmeldung, damit wir für das anschließende gemeinsame Essen planen können.

Schöne Feiertage und viel Glück für 2020!

Im Namen der Neubeginner
Christa Radermacher

Zu mir finden – Retreat in Haus Minte

Du kommst ja öfter mal im Jahr ein paar Tage zu uns. Was ist dir wichtig?
Die Ruhe ist mir wichtig und dass ich von netten Menschen umgeben bin, die mich gut und herzlich empfangen. Dann kann ich hier die Natur genießen und finde viel Offenheit in den Begegnungen und verschiedenen Gesprächen. Ich komme hier immer wieder gut zu mir, sodass ich ganz bei mir bin.
Du nimmst ja auch an den gemeinsamen Mahlzeiten teil. Wie erlebst du unsere Küche?
Hier ist natürlich richtig Leben in der Gemeinschaft, ich treffe auf viel Hilfsbereitschaft. Bei den Mahlzeiten erlebe ich wechselnde „Köche“, und es schmeckt immer wieder himmlisch. Das Besondere ist, dass ja auch einiges selber angebaut ist, auf jeden Fall viel Wert auf Biowaren gelegt wird, und das ist einfach gesund für mich. So bin ich wirklich mit der Natur verbunden und es gibt mir auch etwas mit für zuhause, was ich dann selber nachmachen kann.
Wenn du zu uns kommst beziehst du ja für ein paar Tage eines der kleinen Seminarzimmer am Flur. Ist das nicht doch was laut?
Nein, gar nicht. Ich kann hier sehr gut schlafen. Ich weiß oft gar nicht, wie viel Uhr es ist und wie viel ich geschlafen habe. Ich habe meine Uhr zuhause gelassen, habe gelesen, geschlafen, wurde wach, als es so gerade hell wurde. So viel wie hier kann ich zuhause nicht schlafen. Ich lasse alles von zuhause los und Geräusche hier stören mich nicht.
Dieses Jahr hast du hier im Tal ja die Natur durch die Jahreszeiten erlebt. Wie war das?
Den Gedanken hatte ich auch schon. Und als ich nachspürte, fand ich, wie jede Jahreszeit ihr Besonderes hat. Jetzt im Herbst fielen mir diesmal die vielen verschiedenen Gerüche im Wald auf und wie heimelig es im Haus wird, wenn ich von draußen wieder hereinkomme. Im Sommer spielte sich das Leben viel mehr ganz bunt und lebendig draußen vor dem Haus ab. Und die vielen Lärchen hier zeigen über das Jahr eine wunderbar wechselnde Farbpracht.

Dieses Wochenende bietet dir einen Entwicklungsweg an, auf dem du Schritt für Schritt durch viele praxisbezogene Erfahrungen geführt wirst. Sie lassen dich klar sehen, wo deine Lebensprioritäten liegen. Dabei ist egal, ob du bereits mit Otto über einen längeren Zeitraum gearbeitet hast oder das erste Mal dabei bist. Du wirst in dir nach Hause kommen, auf deiner persönlichen Ebene arbeiten und über all das verfügen, was du jetzt gerade brauchst, um deinen Lebensweg so zu gehen, wie es dir wahrhaftig entspricht.

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 und/ oder Tagebuch mitbringen!

Verpflegung: 50 €/Wochenende
Unterkunft je nach Zimmer bzw. Gruppenraum:
12-40 €/Wochenende

Seminargebühr: 290 € (bei Bezahlung bis 31. März 265 €)

Ermäßigung für Paare und Menschen mit wenig Geld auf Anfrage möglich

Ausführliche Informationen über Otto Richter und seine Arbeit:
www.humanholographics.de

Seit den Anfangsjahren begleitet Otto Richter mit seinen Seminaren unser Projekt Neubeginn.
Wir Neubeginner nutzen diese Seminare in unserem Haus zur eigenen Weiterentwicklung und zur Begegnung mit alten und neuen Freunden und Freundinnen unseres Hauses.
Komm dazu und freue dich auf ein lebendiges Miteinander und ein gemeinschaftliches Lernen im Mintenbecktal!
Willkommen zum

Neubeginn im Herzen
3.-5. Juli 2020
Leitung: Otto Richter

Unsere westliche Welt ist schneller und voller als je zuvor. Kaum etwas bleibt so, wie es war, einzig konstant scheint der Wandel. Oft haben wir das Gefühl, nur „halb“ zu leben und wechseln aus Unzufriedenheit Beziehungen, Lebensräume und Berufe, zumeist ohne großen Effekt. So ist die persönliche Weiterentwicklung nicht Luxus – sondern eine absolute Notwendigkeit. Erst wenn wir unsere inneren Kräfte und Ressourcen kennen und erweitern, können wir unseren tagtäglichen Herausforderungen effektiv begegnen und voll und ganz leben.

Otto Richters Methode zur Entfaltung des ureigenen Potentials umfasst und integriert sämtliche Dimensionen des Menscheins, wie das Befreien des Körpers, das Aufheben geistiger Begrenzungen, das Öffnen des Herzens und Motivationsübungen, um leidenschaftlich und voller Inspiration leben zu können. Dabei werden die Teilnehmer mit Humor und Achtsamkeit unterstützt, sodass sie ihr innewohnendes Potential erwecken und entfalten können.

Du lebst hier in Lüdenscheid zwar nicht in einer Großstadt, aber du bist beruflich ja voll in Aktion, das heißt, geschäftig und mit viel Einsatz immer gefragt. Wie erlebst du das „Landleben“ im Mintenbecktal?
Sobald ich durch den Tunnel ins Mintenbecktal komme, öffnet sich eine andere Welt. Und das ist die Welt, die ich mir im Innersten wünsche. Ich kann tief durchatmen und werde ruhig und gelassen. Ich gebe ab und lasse los, komme zu mir. Ich bin dankbar, dass ich das hier kann und hier sein kann.
N.

Alles Gute, Linda, für deinen Weg!

Linda, unsere Mitbewohnerin mit Down-Syndrom, ist am Ende dieses Sommers ausgezogen in eine eigene Wohngemeinschaft. Zur letzten gemeinsamen Gruppensitzung brachte sie uns diesen Abschiedsbrief mit, den sie dann ihre Mutter Heike vorlesen ließ, weil sie selbst der Abschied so sehr berührte.

Liebe Mitbewohner aus der Minte
Ich werde euch alle vermissen
jetzt ist es so weit
ich ziehe aus.
Ich bin sehr traurig aber ich finde es schön,
dass ich meinen Weg jetzt allein gehe.
Aber ich habe viele Freunde, die für mich da sind,
wenn ich mal traurig bin.
Ich werde euch mal besuchen oder auch ihr kommt in meine Wohnung.
Ich würde mich sehr freuen.
Ich bin hier aufgewachsen, die Ruhe zu finden.
Ich werde euch sehr vermissen und hatte immer mit euch Spass gehabt.
Ich habe euch alle lieb und danke, dass ich solang gewohnt habe bis jetzt.
Bis bald
Eure Linda

Willkommen neue Neubeginner!

Diese Anfrage kam im März zu uns:

Liebe Wohngemeinschaft,
wir sind einer alten Anzeige bei WG-Gesucht gefolgt und bei Euch gelandet.

Die Beschreibung der „WG im Grünen“ klingt zu gut, um nicht bei Euch nachzufragen, ob Ihr nicht doch noch ein oder zwei freie Zimmer für uns habt :)

Wir sind Anna (29) und Johannes (29), ein Paar.
Johannes wird ab April einen Vorbereitungsdienst in Lüdenscheid beginnen. Anna wird bis Juli zunächst noch in Leverkusen arbeiten und in dieser Zeit vorwiegend dort wohnen.

Wir haben lange in selbstverwalteten Wohnheimen gewohnt und schätzen den gegenseitigen Austausch und die Gemeinschaft des gemeinsamen Zusammenlebens. Eine generationsübergreifende Wohngemeinschaft wie ihr sie beschreibt, mitten in der Natur mit viel Gemeinschaftsfläche und viel Leben in Garten und Küche, klingt für uns wunderschön und ist genau das wonach wir suchen.

Ein bisschen mehr zu uns:

Johannes:
Ich habe Geowissenschaften studiert und danach ein Jahr in einer Förderschule in Bonn gearbeitet. Jetzt werde ich im April in Lüdenscheid einen sich an mein Studium anschließen-

„Ich sehe mich mit vielen unterschiedlichen und interessanten Menschen zusammen wohnen. Wir nehmen Rücksicht aufeinander, ohne dass ich mich selbst aus den Augen verliere. Zum Austauschen von Themen sind immer Gesprächspartner da. Dadurch bleibe ich in ständiger innerer Weiterentwicklung.“

„Ich mag für eine Gemeinschaft das Bild der Steine in einem Säckchen, oder der Bachkiesel, die sich aneinander rund reiben. Ich will meine Ecken und Kanten zeigen, und gerade auch Gäste und Besucher fordern dabei heraus. Ich will mich aber auch schleifen lassen – und wer weiß, vielleicht enthüllt sich der ein oder andere Bachkiesel durch den Schleifvorgang schließlich als Edelstein?“

„Gemeinsames Essen fällt mir ein, und wie schön es ist, dabei Teil einer Gemeinschaft zu sein. Wir müssen uns gemeinsam abstimmen und danach streben, die unterschiedlichen Bedürfnisse unter einen Hut zu bekommen. Gemeinschaft bedeutet dabei Anregung und Begegnung.“

„Neubeginn heißt für mich, in Gemeinschaft zu leben und den Alltag zusammen zu organisieren. Es ist wichtig, dass wir ein gemeinsames Ziel haben, Menschen in psychischer Krise zu helfen. Dabei besteht ein täglicher lebendiger Austausch und viele Kontakte.“

„Hier leben bedeutet, Teil der Gemeinschaft zu sein. Es gilt, Menschen in Krise zu unterstützen, egal, ob sie kürzer oder länger dazugehören. Hier ist auch zu lernen, Eigentum loszulassen – auch wenn es die heißgeliebten Böhnchen sind. Es ist eine Aufgabe, alle im Blick zu haben, aber auch jedem seinen/ihren Raum zu lassen.“

Vereinsmitglied werden, zu Neubeginn gehören…

…bedeutet gesellschaftlich und nach außen, verantwortlich zu sein und dafür einzustehen, dass der Vereinszweck erfüllt wird. Haus Minte soll für Menschen in psychischer Krise eine Anlaufstelle der Hilfe sein, eine Adresse für Tipps zur guten Psychotherapie und Anregung bieten, wie ich an mir arbeiten kann, wenn ich innerlich wachsen will und nach Entwicklungswegen suche. Das bedeutet auch, dass wir als Verein solide wirtschaften, unser Haus Minte gut erhalten sowie als Gemeinschaft für Anfragen offen stehen.

Aber was heißt es für jeden, jede einzelne, ein(e) Neubeginner*in zu sein? Wie erlebst du das Wohnen in der Neubeginn-Gemeinschaft konkret, was ist deine spontane Antwort? Unsere Sonntagsabendrunde gibt Auskunft:

„Neubeginner zu sein heißt für mich, Menschen zu unterstützen und zu begleiten, die bei uns zu Gast sind, aber auch, manches Mal selbst Unterstützung zu bekommen. Wir leben in einer Wohn- und Arbeitsgemeinschaft, in der wir uns ergänzen, an- und abgrenzen, nach außen darstellen und innerlich und äußerlich an und mit uns arbeiten. Das tun wir für uns selbst und können immer wieder Neues beginnen, aber eben auch mit anderen, die wir dabei einbeziehen und unterstützen.“

„Für mich bedeutet das: Aufräumen – Innen und Außen! Wo viele Menschen zusammen kommen, sammelt sich viel an Qualität, Liebe und Spontanität und: Zeugs. Immer wieder gilt es zu überprüfen: Was tue ich und wie gehe ich mit mir, mit der Gemeinschaft und mit mir in der Gemeinschaft damit um. Diesen Prozess bewusst zu machen ist Neubeginn. Und altes Zeugs loswerden!!“

„Neubeginn ist lebendiges Zusammenleben in der Gruppe, Begegnung und auch: Gemeinsamkeit – Unterschiedlichkeit. Ich übernehme für mich und Andere Verantwortung, nehme Andere wahr, bringe mich ein. Ich will Hilfe geben und Hilfe annehmen, belastbar sein, aber auch bedürftig sein dürfen.“

den Vorbereitungsdienst im Bereich Umweltschutz beginnen. In meiner Freizeit mache ich sehr gerne Sport und bin sehr gerne draußen im Grünen. Momentan gehen ich viel Laufen und Bouldern und möchte bald auch mal wieder mein Rennrad mehr bewegen. In der letzten Zeit bin ich dazu übergegangen regelmäßig zu meditieren und mir etwas Gitarre spielen beizubringen.

Ich habe den größten Teil meiner Studienzeit in Tübingen verbracht, mit kleineren Abstechern in Münster und Reykjavik. Dabei habe ich sowohl in einem Einzelappartment, in einer WG, als auch im selbstverwalteten Studierendenwohnheim gewohnt und weiß das gemeinschaftliche Zusammenleben sehr zu schätzen. Dabei freue ich mich über ein von Achtsamkeit, Toleranz und Rücksichtnahme geprägtes, entspanntes Miteinander und über gute Gespräche.

Anna:
Ich habe meinem Bachelor und Master in Politikwissenschaften gemacht und bin aktuell bis Juli Teach First Fellow an einer Schule in Leverkusen und unterstütze Schüler*innen bei dem Übergang in die Ausbildung. Danach suche ich Freiraum für neue Ideen, ich überlege zum Beispiel eine Supervisionsausbildung zu machen.
Ich lebe schon ziemlich lange vegetarisch und koche auch meistens vegan, wenn Ihr Fleisch esst stört mich das allerdings wenig. Ich mache sehr gerne Sachen selbst: Marmelade, Brotaufstriche, stricken und seit neustem nähen. Ich bin mit
Tieren und einem Garten aufgewachsen und hätte gerne beides in meinem Leben. Wir hatten bisher Kaninchen, die bald in ein neues Zuhause umziehen, in Zukunft kann ich mir wieder Haustiere vorstellen.

Beim Zusammenleben ist mir wichtig, miteinander zu reden und Unstimmigkeiten zu lösen bevor sich viel anstaut, außerdem teile ich sehr gerne :)

Wenn Ihr Euch ein gemeinschaftliches Wohnen mit uns vorstellen könnt und Ihr ein oder zwei freie Zimmer für uns habt, dann freuen wir uns sehr,
von Euch zu hören!

Liebe Grüße
Anna und Johannes

November 2019

Mittlerweile sind wir gut in der Minte angekommen und haben den schönen Sommer im und um das Haus genossen. Johannes hat dabei die Kapelle zum Meditieren entdeckt und nimmt gerne am Vollmondsingen teil.
Anna hat ein kleines Stück Garten versucht von der Permakultur zu überzeugen und ist nachhaltig schockiert über den ersten Frost am 3. September. Bis dahin hat sie begeistert mit Gemüse und Wildkräutern gekocht.
In der Gemeinschaft haben wir uns beide gut aufgenommen gefühlt und freuen uns auf ein gemütliches Zusammensein in der kalten Jahreszeit.

Wir beide auf dem Weg zum Hirschberg, unten sieht man Haus Minte