

Veranstaltungen 2015 (1. Halbjahr)

6. Februar

Wachstumsgruppe (siehe vorige Seite!)

Ausbildungsgruppe Gestaltpädagogik/Gestalttherapie

7./8. Februar Schnuppertermin

Leitung: Heidrun Wendel

27. Februar -1. März

Yoga-Retreat

Leitung: Aloys André, Yoga-Institut Wuppertal

Sonntag, 15. März, 11 Uhr

Mitgliederversammlung Förderverein Neubeginn

22. März 11-17 Uhr

Singen zum Frühlingsanfang

Leitung: B. Holtermann, C. Büsch

30. April - 3. Mai

Heilsame Begegnungen

Bonding und Integratives Atmen

Leitung: Ute Schreckenber

(Info: www.ute-schreckenber.de)

Singen in der Kapelle an jedem Vollmondabend
ab 20 Uhr

Ausblick 2. Halbjahr:

*Bitte Seminartermin vormerken, Otto Richter
kommt vom 18.-20. September!*

Mintenbecker Brief 71



Neubeginn e.V.
Dezember 2014

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

29. November 2014

Liebe Freunde und Förderer des Vereins Neubeginn!
 Folgendes fiel mir vor Kurzem aus dem Zeit-Magazin in den Blick:

Herr Janosch, was tut man gegen den Trübsinn im November?
„Gar nichts. Wenn der Trübsinn kommt, umarmt man ihn wie einen Bruder. So macht es Wondrak. Im November fühlt er sich manchmal allein. Wenn der Trübsinn bei ihm ist, geht es ihm besser.“

Ein wunderbar paradoxer Ratschlag, den man nicht nur im November berücksichtigen kann...

Hier in Neubeginn häuften sich die November-Anfragen und wir waren aufgrund vieler Retreats restlos ausgebucht. Ab Mitte Dezember haben wir einen längerfristigen Interessenten aufgenommen.

Es ist etwas Besonderes, in einer lebendigen Gemeinschaft mit vielen Bewohnern zu leben, wenn die dunkle Jahreszeit sich ausbreitet. Eigentlich trifft man immer jemanden in der warmen, hell erleuchteten Küche - und wenn es einem zu viel Trubel wird, gibt es zum Rückzug das eigene Zimmer oder auch die Kapelle für Besinnlichkeit und Stille.

Gestalttherapie, sich und andere kennen lernen: „Loslassen, was nicht glücklich macht!“

...so lautet die Überschrift für die **Gestalttherapie-Wachstumsgruppe**. Sie beginnt am **6. Februar 2015** und findet an 10 Abenden bei uns im Haus statt.

Leitung: Heidrun Wendel

Es ist nicht leicht zu erkennen, dass jede Schwierigkeit auch ihren Gewinn haben kann. Jeder Schmerz über einen Verlust, sei er auch noch so schwer, kann sich wandeln in einen Impuls zu neuem Wachstum. Im Rückblick können wir sehen, dass uns Frustrationen oft zwingen, reifer zu werden. Wenn wir die Sicht auf die Dinge wandeln, können wir Schwierigkeiten, Hürden und Schmerzen für unser persönliches Wachstum nutzen.

Wir entdecken neue Aufgaben, neuartige Beziehungen zur Außenwelt, vielleicht eine Möglichkeit, anders zu leben oder unser Leben mit einer neuen Fähigkeit zu verändern. Sich über diese Erfolge auszutauschen ist die beste Methode, andern zu helfen und ihren Weg zu erleichtern. So können wir unseren gemeinsamen Kurs zum „glücklich werden“ festigen.

Weitere Infos:
www.hoeflerhofer-institut.de

Zackelschafe

Im Mai beim Vollmond-Singen sprach uns eine nette Frau an, die öfter bei uns ist:

„Ihr habt doch so viel Gelände, warum mäht ihr? Wir haben Leihschafe, könnt ihr doch auch machen, der Schäfer sucht Wiese!“

Und sie gab uns Name und Adresse des Schäfers und wir setzten uns mit ihm in Verbindung.

Zunächst brachte er drei Schafe vorbei und kam täglich, um zu sehen, wie es funktioniert. Später brachte er vier weitere Schafe und kam nur noch wöchentlich nachsehen.

Unsere Aufgabe ist es, für das Wasser zu sorgen und im Blick zu halten, ob irgendein Problem auftaucht, um im Zweifel dann den Schäfer anzurufen. Wir sparen Arbeit, Lärm und Benzin und erhalten dafür eine wunderbare Tierpark-Atmosphäre im Mintenbecktal beim Blick aus dem Fenster, denn es handelt sich um eine wunderschöne alte Rasse mit gedrehten Hörnern, die vom Aussterben bedroht ist und geschützt. Es ist die einzige Rasse der Welt, die diese majestätischen V-förmigen Hörner hat und stammt aus der ungarischen Puszta.

Was für ein toller Anblick!

Werner und Tensing

30 Jahre Neubeginn wird zum Thema auf den nächsten Seiten, der Rückblick auf unser Fest am 30. August und das Ergebnis einer Spontan-Umfrage, warum es Neubeginn nach 30 Jahren immer noch gibt.

Seit diesem Herbst ist auch eine große Veränderung in der Gruppe eingetreten, denn Martin und Mara leben nun gemeinsam in Meppen und haben Neubeginn leider verlassen.

Eingezogen sind Mara aus Bochum und Johannes, ein junger Kollege von der Musikschule. Morgen ist die erste gemeinsame Supervision in Dortmund, in der wir uns als Gruppe neu finden wollen und einen Blick in die Neubeginn-Zukunft werfen wollen.

Im Bau entwickelt sich das alte/neue Gaubenzimmer zu einem schönen, lichten Raum, der mit dem in die Schräge gebauten Alkovenbett wie eine kleine Schatzkiste wirkt. Wenn diese Woche noch der neue Heizkörper installiert ist, kann er bald bewohnt werden.

Wir wünschen lichtvolle Festtage und alles Gute zum Neuen Jahr!

Für die Neubeginner
Christa Radermacher

30 Jahre-Fest Neubeginn - 30. August 2014

Vor 5 Jahren hatten wir unser 25-Jahre Fest ganz groß gefeiert, mit viel Außenwirkung, Flohmarkt, Kinderfest, Musik. Das 30-Jahre Fest wollten wir mehr nach Innen feiern, für uns selber, Freunde, Ehemalige.

Der Tag begann mit einer Kapellenfeier und endete mit gemütlichem Beisammensein am Feuer. Dazwischen gab es viel Spaß beim Boule- und Dartspielen und einer spontanen Theater-Aufführung.

Werner:

Wir hatten Glück mit dem Wetter und haben schön zusammen gefeiert. Und: Ich habe eine nette Frau kennen gelernt, die jetzt meine Freundin ist! Die spontane Theater-Aufführung mit Rahimo hat mir sehr gefallen.

Linda:

Ich fand das Boule-Spielen besonders lustig. Man spielte immer mal mit jemand anderen. Einmal habe ich mit meinem Freund zusammen gespielt. Wir haben einmal gewonnen und einmal verloren.

Heike:

Die Feier morgens in der Kapelle in vertrauter Runde bei vielfältigen musikalischen Aktivitäten bot mir Zeit zur Besinnung. Sind wir wirklich schon 30 Jahre hier? Was ist alles passiert? Welche Menschen halfen beim Ausbau des Hauses, wer hat hier alles gelebt? Viele Gesichter und Namen fallen mir ein. Nachmittags und abends hatte ich dann viele Kontakte und Gespräche mit Besuchern, die Neubeginn auf vielfältigste Weise verbunden waren oder sind. Schön war der nächtliche Ausklang, als wir in kleiner Runde noch auf Christas Geburtstag warteten.

in einem Bio-Schuhladen. In meiner Freizeit schwimme ich, fahre Rad, habe Yoga für mich entdeckt, habe Anschluss bei den Bahais gefunden...

Ich habe zwei gute Freundinnen in meiner Nähe, die mit sehr wichtig sind und einige Menschen, die leider weiter weg wohnen, mit denen ich aber trotzdem einen intensiven, engen Kontakt habe.

Was meine Erkrankung betrifft, bin ich ein großes Stück weitergekommen. Mittlerweile brauche ich die bulimische Symptomatik kaum noch, das Essen spielt keine so große Rolle mehr. Allerdings merke ich, dass hinter dem Symptom andere Themen stehen, die sich melden und mich manchmal ganz schön verwirbeln. Ich habe nach wie vor therapeutische Unterstützung, mit deren Hilfe ich diesen oft sehr harten Weg der letzten Jahre gut gehen konnte.

Als mich vor einigen Wochen die Neubeginner fragten, ob ich Interesse hätte, in ihre Gemeinschaft zu ziehen und nun anderen Menschen auf ihrem Weg zu helfen, habe ich mich gefreut und lange hin und her überlegt. Ich könnte mir gut vorstellen, mit den Menschen in der Mente zusammen zu leben, und im Grunde möchte ich auf Dauer nicht alleine wohnen. Allerdings habe ich mittlerweile so Vieles, was mir in Witten wichtig ist, dass ich mich zumindest für Jetzt, dagegen entschieden habe. Trotzdem merke ich nach wie vor eine tiefe Verbundenheit und Dankbarkeit für die Zeit, die ich dort SEIN durfte.

Bernadette

So ging es weiter ...

Vor gut sechs Jahren durfte ich eine längere Zeit als Gast im Haus Minte leben! Eine gute Zeit, in der ich viel Unterstützung erfahren habe, ich mich entwickeln konnte und trotz, oder mit meiner Essstörung sein durfte. Nachdem ich hier die Weichen in meinem Leben neu gestellt habe, ist viel passiert.

Die erste Station nach dem Auszug aus der Minte war Bochum. Hier wohnte ich eineinhalb Jahre zur Untermiete und versuchte, mein Leben außerhalb der Minte neu zu ordnen. Finanziell einigermaßen abgesichert brauchte ich allerdings eine Aufgabe, Struktur im Tag. So suchte und fand ich zwei Jobs, zum einen malte ich auf dem Lechnerhof mit an den Betonfiguren der Künstlerin Christel Lechner und zum anderen machte ich die Abrechnung in einer Physiotherapie-Praxis.

Zu diesem Zeitpunkt begegnete ich einer Frau, die durch den Auszug ihrer Tochter auch in einer Umbruchphase war und wir gründeten eine WG. Leider scheiterte dieses Vorhaben nach zwei Jahren und so suchte ich mir eine Wohnung für mich alleine in Witten. Anfangs hatte ich viel Respekt davor, alleine zu wohnen, da es all die Jahre auch hilfreich und ein Schutz für mich mit meiner Erkrankung war, nicht alleine zu wohnen. Es hat einige Zeit gedauert, mich daran zu gewöhnen. Mittlerweile fühle ich mich aber ganz wohl in „meinen vier Wänden“. Ich habe ein helles, freundliches Zuhause mit sehr netten Vermietern gefunden.

Im Außen ist vieles gewachsen, was mir wichtig ist und gut tut. Ich arbeite immer noch in der Physiotherapie-Praxis und seit einem halben Jahr verkaufe ich Schuhe

Heinz-Georg:

Mir hat das Theaterspielen und das Dartspiel am meisten Spaß gemacht. Wenn ich bedenke, dass ich schon 16 Jahre in der Minte wohne (das ist mehr als die Hälfte des Jubiläumsjahres), komme ich mir schon fast wie ein Ureinwohner vor.

Mara H.:

Ich habe das Fest als eine gelungen Mischung aus festlich-feierlichen, aber auch besinnlichen Momenten in Erinnerung. Auch das offene und fröhliche Miteinander von Menschen, die sich teilweise gerade erst kennen lernten, fand ich schön. Besonders berührt hat mich zu erleben, wie verbunden sich ehemalige Gäste auch nach langen Jahren mit den Neubeginnern und dem Ort hier fühlen.

Tensing:

Ich habe ganz viele schöne Begegnungen vor Augen, wenn ich an das Fest zurückdenke. Ein toller Blumenstrauß an Aktivitäten, gemischt aber auch mit Ruhe und Besinnlichkeit.

Svend:

Die Vielfalt der Leute beim Fest hat mich beeindruckt: Alt und Jung gemischt, alte Bekannte habe ich wieder gesehen aber auch neue Gesichter, die ich hier noch nie gesehen hatte. Eine bunte Mischung an Aktionen gab es mit Boule und Dart, das hat Tensing gut hin gekriegt. Es war eine schöne, lockere Atmosphäre.

Christa:

Für mich stand das Besinnliche mit der Kapellenfeier im Vordergrund, denn sie war mir ein Herzensanliegen und Konzentrationspunkt, weil ich ja Cello gespielt habe. Ich habe mich sehr gefreut, dass so viele dabei waren und die Feier mit gestaltet haben. Anschließend war ich ganz zufrieden und konnte locker den abwechslungsreichen Tag genießen.

Ute:

Erinnerungen an das Fest? Welches Fest von den vielen Minte-Festen meinst du? Sie verschmelzen zu einem einzigen wunderbaren Minte-Festgefühl, ob mit Ponyreiten, Musikmachen, nette Freunde treffen, alte und neue Gesichter, verschiedene Generationen erleben...

30 Jahre Neubeginn - nenne mir spontan drei Gründe, warum es uns noch gibt!

Mit diesen Worten haben wir seit ein paar Tagen viele überfallen, die unsere Küche betraten, Neubeginner und Besucher - oder am Telefon bzw. per sms befragt. Denn es gibt nicht viele Gemeinschaften, die so lange existieren wie Neubeginn. Auf den nächsten Seiten findet ihr das Ergebnis...

Neubeginn hat seinen Namen aus dem berühmten Hesse-Gedicht „Stufen“, und diese Zeilen lauten:

*Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
bereit zum Abschied sein und Neubeginne*

Ein schwerer Abschied, aber das Schöne ist:

Weihnachten ist das nächste Fest, und dann machen wir Musik zusammen in der Kapelle!

Christa

Irmela Risch

Im Sommer verstarb meine Großmutter. Sie hat als Mutter von Johannes den Verein Neubeginn seit der Gründung begleitet. Über viele Jahre haben sie und ihr Mann Flüchtlinge unterstützt und in ihr Haus in Bonn aufgenommen und so Menschen, die nahezu alles verloren hatten, einen „Neubeginn“ ermöglicht.

Indem wir hier in der Minte einen Ort erhalten, an dem wir Menschen in Not helfen, fühle ich mich ihr sehr nahe und weiß, dass sie ihre wohlwollende, schützende Hand über uns hält.

In Liebe dein Tensing
und die Neubeginner

Abschied

Es zeichnete sich ja schon länger ab, dass dem Mintenbecker Streichtrio - Martin (Violine), Mara (Viola) und Christa (Cello) keine große Zukunft mehr gegeben war: Seit Martin vor zwei Jahren neue berufliche Herausforderungen im Emsland annahm und die Leitung der Musikschule Meppen übernahm, waren wir als Trio nur noch bedingt einsatzbereit. Immerhin haben wir zum 30-Jahr-Fest noch die Uraufführung des uns gewidmeten Trios in der Kapelle gespielt, das mein Vater vor einigen Jahren komponierte!

Martin hatte sich zunehmend in seiner neuen Rolle im Emsland gefunden, Mara fühlte sich an ihrer Schule in Meinerzhagen wohl und in der Minte und der Neubeginn-Gemeinschaft sehr zuhause. Aber natürlich wollten beide auch als Paar zusammen leben! Mara beantragte ihre Versetzung in ein anderes Bundesland, was in der Regel auch länger dauert - aber plötzlich ging vor den Sommerferien alles überraschend schnell. Die Versetzung zum neuen Schuljahr war perfekt und als ich aus dem Urlaub kam, wurden schon die Kisten gepackt.

Durch einen Zufall (Wechsel eines Computers) schreibe ich diese Mintenbecker Briefe 71 über die Nr.55, und staune nicht schlecht: Ich lese das Einzugsinterview von Martin und Mara! 16 Minte-Briefe bedeuten 8 Jahre, die die Beiden mit uns gelebt haben, und es waren richtig gute, solide Neubeginn-Jahre! Ich lasse im Geiste die verschiedenen Gäste, denen wir in diesen Jahren helfen konnten, Patenschaften, Gruppentage vorbei ziehen, die Supervisionen und gemeinsamen Seminare und Feste.

30 Gründe, warum es Neubeginn nach 30 Jahren noch gibt

weil:

1. das Mintenbecktal soooo schön ist
2. eine gesunde Mischung aus ernsthafter, gemeinsamer Aufgabe und individueller Freiheit besteht
3. Neubeginn nicht dogmatisch ist
4. Christa die Kralle auf dem Geld hat bzw. edler ausgedrückt: die Buchführung macht
5. Entwicklung da ist, für jeden Einzelnen und die Gruppe
6. wer geht, nimmt nichts mit, erarbeitete Werte bleiben
7. Freiheit und Verantwortung des Einzelnen sehr groß geschrieben werden
8. niemand etwas besitzt: Haus und Grund gehören Neubeginn e.V., der Verein „gehört“ nur denen, die aktiv ein gemeinnütziges Ziel verfolgen
9. Krisen bewältigt werden können durch innere Entwicklung, wenn wir in der Gruppe weiter gehen und andere daran teilhaben lassen
10. die Intention und Ausrichtung gut ist und ein lohnenswertes Ziel
11. es einfach ein wunderbarer Ort ist
12. es so familiär ist, man wird super aufgenommen
13. es Menschen gibt, die Neubeginn von Anfang an mitgetragen haben, innerhalb und viele, viele außerhalb
14. die Suche nach einem Sinn im Leben bei Neubeginn immer wieder Thema ist
15. die Küche so gut ist, mittags sooo lecker gekocht wird
16. alle so tolerant sind und nicht streitsüchtig
17. jeder auch spinnen darf, seinen „Spleen“ haben und auch leben kann

18. Probleme, die anstehen, ehrlich besprochen werden und alle um Lösungen bemüht sind
19. jeder sich individuell einbringen und entfalten kann und seinen persönlichen Freiraum hat
20. es ein schönes, gemeinsames Ziel ist, Menschen in Krise zu helfen
21. die Anfangsdarlehen in Selbstverpflichtung (über 20 Jahre) langjährig eingebracht wurden
22. irre viel Arbeit und Energie eingebracht wurde, das lässt man nicht einfach sausen
23. lebendige Kraft und Ausstrahlung immer wieder gute Atmosphäre für neue Leute schafft
24. die Mente ein Willkommensort für Mensch und Tier ist
25. tolle Hunde tolles Gelände brauchen
26. Neubeginn ein warmes Nest für alle Bewohner ist
27. das Mintenbecktal mit seinen Elementen so abwechslungsreich ist, Licht, Schatten, Regen, Sonne, Frost, Schnee...
28. die Mente ein Superverhältnis zwischen Struktur und Chaos hat
29. es Kulanz gegen Artgenossen gibt, jeder wird gelassen wie er ist
30. die Mente im umfassenden Sinne ein Ort der Kultur ist, an dem sich ein Mensch mit vielen Facetten aufgehoben fühlt, ob mit Musik, der Kapelle, Literatur, Landschaft, Umgebung...

Am häufigsten benannt in wechselnden Worten wurden:

*Die Schönheit des Ortes
Die Freiheit des Einzelnen
Die Ernsthaftigkeit des Anliegens*

Resonanz

*du
machst mich*

*aufhorchen
inne halten*

triffst mich

in meinem urgrund

*umhüllst mich
zarter noch
als ein windhauch*

*mein innerstes
weiss von dir
seit anbeginn*

*jetzt
bitte ich
um dich*

ton

schon

*erahne ich
dich
in mir*

*willkommen
ersehnter*

*machtvoll
lockst du*

*nimmst raum
in mir
mit deinem
warmen schein*

*du trägst
die stille
der liebe
in dir
ich stimme ein*

herzenston

bitte bleib