

Veranstaltungsübersicht 2023 1. Halbjahr

Sonntag, 12. März 11-13 Uhr
Jahresversammlung des Fördervereins Neubeginn

3.-5. Februar Yoga-Retreat
Leitung: Aloys André
Information und Anmeldung: yoga@bausmühle.de

28. April Therapiegruppe (Starttermin)
Freitag 18-20 Uhr (Info u. weitere Termine siehe S.15)
Leitung: Heidrun Wendel und Team

**29.-30. April Ausbildung Gestalttherapie
Einführungs- und Orientierungswochenende**
(Info und weitere Termine siehe S. 15)
Leitung: Heidrun Wendel und Team

19. August Aus Liebe zum Leben
Meditativer Spaziergang in das Geheimnis des Lebens
Leitung: Gisela Steenbuck

Meditation in der Kapelle
Offene Meditation jeden 2. und 4. Freitag im Monat
Schnuppertermin für Neueinsteiger jeden 2. Dienstag im Monat
Leitung: Gabriele Spital
Meditationskurse Info: gabrielespital@web.de

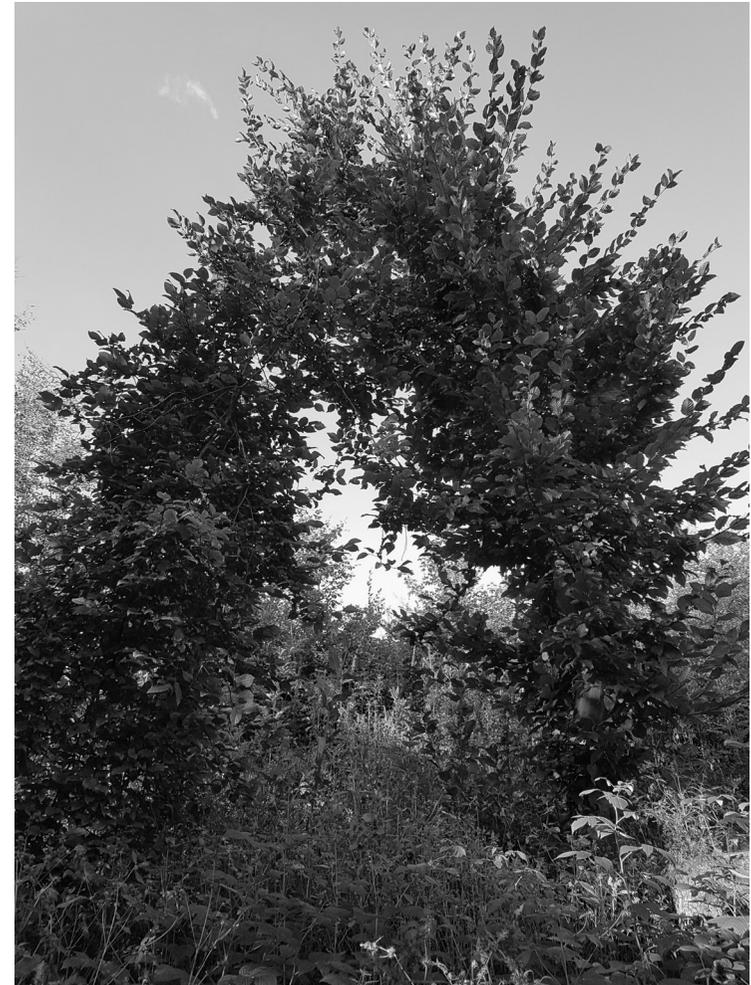
Männerrunde Lüdenscheid
jeden 1. Dienstag im Monat 19 Uhr in der Kapelle
maennerrunde-luedenscheid@gmx.de
01601506650 oder 02351 5578931

Singen in der Kapelle zum Vollmond
Leitung: B. Holtermann (01705567060)

Informationen zu den Veranstaltungen
Unter www.neubeginn-ev.de
Oder Anruf: 02351/7005

Spenden an Neubeginn:
IBAN: DE86 4585 0005 0007 1003 99
BIC: WELADED1LSD

Neubeginn e.V. Mintenbecker Brief 87



Dezember 2022

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

November 2022

Liebe Freunde und Freundinnen des Vereins Neubeginn!

Mitten in den ersten Arbeiten für den neuen MinteBrief traf mich die Nachricht vom plötzlichen Tod meiner älteren Schwester Ulla, die völlig überraschend ohne Krankheitszeichen über Nacht eingeschlafen und nicht mehr aufgewacht ist. Sie wurde 72 Jahre alt (Nachruf S.4).

Das hat, neben großer Trauer, auch meine Sicht klarer gemacht, meine Sinne geschärft noch genauer hin zu sehen, wie ich, wie wir leben - und wie endlich und zerbrechlich unsere alltäglichen vermeintlichen Sicherheiten sind.

Das Leben ist begrenzt, unsere Lebens-Zeit endet, auch das Wachstum unseres Planeten ist nicht unendlich, sondern die Natur zeigt uns die Linien auf, die verändert werden müssen, wenn wir weiter auf diesem Planeten Erde existieren wollen.

In der Neubeginn-Gemeinschaft sind wir gerade auch bei einer „Atemwende“. Während der CoronaZeit waren wir viele, aber die zuletzt dazu Gekommenen sind aus verschiedenen Gründen weiter gezogen. Geblieben ist eine vertraute kleine Runde langjähriger Neubeginner. Jetzt sind gezielte Verjüngung und Erweiterung der Gruppe in Vorbereitung und Diskussion. „Atemwende“ nenne ich

Gestalttherapie

Ausbildungsgruppe Neustart im April 2023
Leitung: Heidrun Wendel und Team

Ausbildung in Geschlechts-sensibler
Gestalttherapie mit beruflichem Abschluss als:

Gestaltberater*in/-pädagog*in nach 2 Jahren (2x6 WE)
Gestalttherapeut*in nach 4 Jahren (4x6 WE)

Die Ausbildung findet in Haus Minte statt.

Einführungs- und Orientierungsseminar

29.-30. April 2023

(weitere Termine: 17./18. Juni, 26./27. Aug., 28./29. Okt., 9./10. Dez.)

Therapiegruppe und Nachsorge 2023/2024

Leitung: Heidrun Wendel und Team

Wer sind wir?

Was denken wir - was befürchten wir - was fühlen wir - was sind unsere gesunden Bedürfnisse?

Diesen und weiteren Fragen werden wir nachgehen und Sie individuell begleiten. Unser Konzept basiert auf der humanistischen Psychologie, einer Haltung den Menschen gegenüber, die im Alltag praktische Konsequenzen hat. Es geht um Beziehungen und Kontakt zu sich selbst.

„Ich habe mich verloren“, „ich funktioniere nur“, will ich nur noch „überleben“? Den eigenen Kern, das wirkliche Wesen mehr wertschätzen und lieben lernen und sich trauen, neue Wege zu gehen, diese Arbeit ist gemeinsam möglich. Ein Jahr bewusst zusammen zu lernen, in einer Gruppe, die Kontinuität und Sicherheit bietet, dazu laden wir herzlich ein.

Termine: Fr. 28.4/ 16.6./25.8/27.10/8.12/23.2.24

Ausführliche Information und Anmeldung:

www.hoefhofer-institut.de

19. August 2023

Aus Liebe zum Leben

Meditativer Spaziergang in das Geheimnis des Lebens

Tages-Seminar mit Gisela Steenbuck

Wann hattest du das letzte Mal das Gefühl, eins mit dem Leben zu sein und Dich mit allem verbunden zu fühlen? Weißt du, wie es sich anfühlt, Teil des großen Ganzen zu sein? Kennst du die Erfahrung, in ein lebendiges Netz wechselseitiger Abhängigkeiten eingebunden zu sein? Erfährst du dich in lebendiger Beziehung mit dem nichtmenschlichen Leben um dich herum?

Das Seminar lädt dazu ein, die Sinne für die Welt zu öffnen und wieder in einen lebendigen Kontakt mit dir und der Umwelt zu kommen. Unser Gang in die Natur ist sinnlich und erholsam, er erdet uns und lässt uns Kraft tanken.

Aber auch die Begegnung untereinander soll nicht zu kurz kommen. Häufig verstehen wir uns nur individuell, selbstbestimmt und unabhängig. Aber wir wachsen in Verbundenheit. Die ökologischen Krisen fordern uns auf, das Verhältnis zu unserer Mitwelt zu verändern und aus Liebe zum Leben achtsamer und respektvoller mit unserer Erde umzugehen.

Dieses Seminar unterstützt unser Erleben von Verbundenheit und stärkt unsere natürliche Fürsorge und Lebensfreude.

Teilnahmegebühr: 50-100 € (nach Selbsteinschätzung)

Der Tag soll abends am Lagerfeuer ausklingen...

Es besteht die Möglichkeit, am Tag vorher anzureisen und auch bis Sonntag zu bleiben. Die Neubeginn-Gruppe bietet je nach Interesse verschiedene Möglichkeiten. Bitte nachfragen!

Info und Anmeldung: 02351/7005

www.neubeginn-ev.de oder

E-Mail an info@neubeginn-ev.de

es, weil es mir wie beim Ausatmen vorkommt: Es ist der tiefe Ausatem-Punkt erreicht, nun wird neu eingeatmet, Platz geschaffen für Neue und Neues. Gesucht sind vor allem jüngere Mitglieder für die Gemeinschaft.

Um uns für andere klarer und transparenter werden zu lassen, berichten wir in diesem Heft über unsere Gedanken zur Konzeption der Neubeginn Gemeinschaft. Auch haben wir zusammengetragen und unter drei Fragen gestellt, was die langjährigen Mitglieder der Gemeinschaft spontan äußern dazu, was es für sie bedeutet, ein „Neubeginner“ zu sein, in der Gemeinschaft und an diesem Ort zu leben. (S. 5-9)

Uns alle bewegen die Krisen in der Welt sehr, mit den vielfältig zusammenhängenden Themen von Krieg, Energieverbrauch und Klima und Umwelt. Es geht um Veränderungen, die bezogen auf unser alltägliches Leben im Kleinen für jeden von uns „dran“ sind. Wie können wir uns verändern? Dazu finden sich Gedanken auf S.10 und ein Seminar S.14.

Spannende Beiträge im Rückblick auf die Lebensgeschichte mit Psychotherapie folgen S. 11-13.

Auf der Titelseite dieses Heftes ist eine junge Buche abgebildet, die am Rande unseres Grundstückes ein Tor Richtung Licht bildet, wenn man hinter unserem Haus an der Lärche vorbei den Weg nach oben steigt. Sie hat, als die vielen Fichten um sie herum vor zwei Jahren gefällt wurden, einen Großteil ihrer Krone verloren. Nun zeigt sie sich kraftvoll neu belaubt in dieser neuen künstlerischen Form und möchte Mut machen für Veränderungen und das Neue Jahr!

Mit vielen guten Wünschen

Im Namen der Neubeginner

Christa Radermacher

Ulla Radermacher 18.9.1950—14.11.2022

Ihr Darlehen zum Kauf von Haus Minte ging schneller ein, als wir uns entschieden hatten, Neubeginn zu gründen...

Ihre Intuition und ihr Gespür für Entwicklungen waren zielsicher und klar, und so unterstützte sie uns und das Projekt Neubeginn von den ersten Ideen an.

Sie leitete auch das erste Wochenendseminar unseres Vereins, als der Saal noch gar nicht fertig war, mitten in der Bauzeit. Sie gehörte zu den ersten Mitgliedern des Fördervereins und stand uns in vielen schwierigen Fragen mit Rat und Tat zur Seite. Sie schätzte an uns die Ausdauer und die Konsequenz, mit der wir als Gruppe über die vielen Jahre unser Projekt gestaltet haben und ermutigte uns, so weiter zu machen.

Auf jeden Mintenbecker Brief gab sie Rückmeldung und neue Anregungen. Ihr waches Interesse und ihre liebevolle Unterstützung werden uns allen sehr fehlen.

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und **Neubeginne**,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Meine Eltern waren Kleinkünstler und verdienten nur knapp über Existenzminimum. Entsprechend war meine Teilhabe an vielem, was für andere Kinder selbstverständlich war, selten, weil unbezahlbar. Dies und ein frühkindliches Trauma von alleingelassenem Einzelkind hat mich lange verfolgt. Mein Glück war, dass ich in der Selbsterfahrung Studenten kennenlernte, die später mit bestimmten Methoden selber Therapien ausübten und mich fragten, ob ich mich als Versuchskaninchen zur Verfügung stellen würde. So bekam ich der Reihe nach Anwendungen in Gestaltarbeit und Gesprächstherapie (Rogers), und dann in katha-thymen Bild-Erleben (Rattner). All das hat mich sehr bewegt, sehr aufgemischt und verändert. Ohne diese Therapien wäre ich vielleicht nicht mehr unter den Lebenden. Besonders das katathyme Bild-Erleben - eine Art Tagtraum Methode - hat mir sehr geholfen. Im Verlauf dessen fing ich an zu malen, mit Aquarellfarben. So habe ich mich auch selbst therapiert.

Viel habe ich dabei lernen können, viel Mut geschöpft, viel Veränderung erreicht. Es fiel mir leicht, mich zu ändern, solange ich jung war. Ich erkannte, was schon seit meiner Geburt falsch gelaufen war - erst einmal mit heftigen Schuldzuweisungen an meine Eltern, die ich viel später - seit ich selbst Eltern war - zurücknehmen musste. Karma ist Karma, dafür suchen wir uns die Eltern aus, mit denen wir entsprechende Erfahrungen machen können. Aber es hat lange gedauert, mich damit zu versöhnen. Als ich dann selbst Familie hatte, wurde vieles wieder aufgemischt. Unsere Kindlichkeit wird mobil, wenn wir selber Kinder haben. Das ist oft sehr schmerzhaft und mit Wut und Trauer verbunden. Die Kinder trugen also unwissentlich dazu bei, ihre Mama zu therapieren.

Was mir aber auch sehr geholfen hat, war das Studium der Eutonie. Dies ist die Methode der „guten Spannung“ im ganzen Körper, die man durch gezielte Übungen erreicht, und die das Zentralnervensystem beeinflusst und dadurch auch die Psyche. Dabei lernt man das Lösen von Über- und Unterspannung. Eutonie war in den 70er Jahren ziemlich bekannt und beliebt. Später lernte ich die anthroposophische Therapie, die Chirophonetik kennen. Das ist eine Methode, die mit den Sprachlauten arbeitet, wobei man davon ausgeht, dass die Laute heilende Wirkung haben, ähnlich der Musik, die mit Tönen und Tonfolgen heilt. Es ist also eine Körpermethode, die durch seelisch-geistige Hintergründe motiviert ist. Diese Methode hat äußerst gut getan und von vielen inneren und äußeren Verkrampfungen befreit. Sie hat bei mir teilweise mehr bewirkt als die meisten verbaltherapeutischen Erfahrungen. Allerdings hatte ich zuvor schon auch jahrelange Erfahrungen im Familienaufstellen nach Hellinger gemacht, was ganz wichtige Änderungen bewirkt hatte.

So ist es immer irgendwie weiter gegangen durch Erfahrungen und innere Arbeit an mir selbst - was oft sehr hart war, denn das geht nur mit gnadenloser Selbsterkenntnis. Rückfälle in die alten Depressionen hatte ich kaum. Und wenn, hat mir mein Glaube weitergeholfen...

Ich bin den Schritt ins spirituelle Leben gegangen, ich mußte etwas machen gegen das Trauma der Diktatur. Ich hatte zwei Onkel, die viel mit Musik, Kunst, Philosophie zu tun hatten, die mir Bücher gaben und mich anregten. Im Rahmen der Sannyas-Bewegung bin ich dann nach Mexiko gegangen und habe eine Ausbildung in Körpertherapie gemacht.

Meine persönliche Erfahrung mit intensiver aufdeckender psychischer Arbeit war eigentlich nur gut. Natürlich ging es mir nicht immer gut, ich war auch erschöpft, fand viel alten Schmerz, aber es gab das Gefühl des Wachsens in dem ganzen Prozess. Es ist wichtig, nicht nur gut/schlecht zu werten, sondern das Wachstum zu sehen. Für mich ist wichtig, wirklich tief zu fühlen, ob ich lache oder weine, nicht nur „gut“ fest zu halten. Ich möchte meine Möglichkeit, durch innere und äußere Sinne fein zu fühlen, nicht durch Angst begrenzen.

Im Rückblick fühle ich vor allem Dankbarkeit für die vielen guten Lehrer, von denen ich viel gelernt habe, in Mexiko, Brasilien und danach auch in Europa. Mit Haus Monte kam ich in Kontakt, weil dort ca. im Jahr 2000 ein Seminar mit holotropen Atmen angeboten wurde, und bis jetzt fühle ich mich dort wie zuhause angekommen.

Heute bin ich dankbar für all die Erfahrungen, die mich zu dem gemacht haben, was ich bin — und die mich dazu gebracht haben, meinen Beruf als Begleiterin von Heilungsprozessen auszuüben. In Spanien lehre ich nun an einer Schule zu Vorbereitung auf eine bewusste Geburt mit Yogatanz: denn im Schoß der Mutter liegt die Zukunft der Menschheit, die durch Liebe geheilt werden kann (www.amaryoga.org).

Schließen möchte ich mit vier Weisheiten von den Toltecas (mexikanische Schamanen):

Gib immer dein Bestes
Achte auf deine Worte
Nehme nichts persönlich
Erwarte nichts (keine Vorweg-Annahmen, bleibe offen)

Und zu guter Letzt:

Bleibe skeptisch, vor allem dir selbst gegenüber, glaube nicht alles...

B., Jahrgang 1948

Meine Therapie-„Karriere“ begann im Studium für Lehramt, denn ich musste u.a. Psychologie an der Uni belegen und wurde eingeladen, in einer Selbsterfahrungsgruppe mitzumachen. Da bekam ich erste Einblicke in psychische Probleme - von anderen und von mir selber. Ich lernte, wie man sie bearbeiten kann, und habe das dann auch weidlich genutzt. Während der angeleiteten Selbsterfahrungsarbeit kam ziemlich vieles hoch, was ich unwissentlich lange mit mir rumgetragen hatte. Erst, wenn wir sehen, was unter der Oberfläche rumort, können wir es bearbeiten. In der Zeit habe ich vieles verstanden, was ich später wirklich in meiner Arbeit mit sozial benachteiligten Kindern gut gebrauchen konnte. Ich hatte nämlich verstanden, dass ich in meiner Vergangenheit selbst ein solches Kind war.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf* um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse

Aus diesem berühmten Gedicht von Hesse stammt unser Name Neubeginn. Natürlich kennen wir alle dieses Gedicht gut, aber es lohnt auch immer aufs Neue noch einmal nach zu lesen, wenn wir uns mit unserer Grundidee befassen und Fragen zu unserer Gemeinschaft stellen. Leben ist Wachstum, auch immer mit Übergängen und Krisen.

Sind wir noch aus ganzem Herzen dabei und auf einem guten Weg für unsere Gemeinschaft? Verstehen wir unsere Aufgabe ähnlich? Sind wir uns einig, wie wir unsere Gemeinschaft, das Alltagsleben und unsere „Hilfe in psychischer Krise“ verstehen?

Zufällige Gespräche mit Außenstehenden zeigten uns, dass gerade der Begriff „Krise“ selten in seinem ursprünglichen Sinn noch verstanden wird: *Crisis* als ein Höhepunkt der Schwierigkeiten, ein Wendepunkt, ehe es eine Lösung und einen möglichen Neubeginn geben kann. Stattdessen sieht man Dauer-Krisen.

Die Besonderheit unserer Hilfe als Gemeinschaft soll deutlicher in den Vordergrund kommen. In unserer Gesellschaft wird meist dadurch geholfen, dass Gleiche zusammengefasst und professionell betreut werden, siehe Kinder, Alte, Kranke... Dagegen ist unser Konzept das eines Kraftfelds, das im Alltag funktioniert und einen Menschen in Krise mit tragen kann. Das ist die Grundidee seit Anfangszeit, aber wir möchten das noch mehr nach vorne sichtbar machen. Und so sieht die erste Information auf unserer Homepage jetzt so aus:

Neubeginn...

...ist ein Verein, der von Menschen getragen und gestaltet wird, die gerne miteinander und naturverbunden leben.

Wir sind interessiert an menschlicher Entwicklung und innerem Wachstum und wollen in unserer Gemeinschaft soziale Verantwortung für Mitmenschen und Umwelt leben. Deshalb haben wir ein Hilfsangebot durch Mitwohnen auf Zeit für Menschen, die es gerade schwer haben oder eine Auszeit brauchen. Wir verfolgen keine wirtschaftlichen oder religiösen Ziele, arbeiten ehrenamtlich und verstehen uns als Wegbegleiter. Ein Aufenthalt kann von einigen Tagen bis längstens ein Jahr umfassen.

Im Vereinshaus finden auch Wochenendseminare und Veranstaltungen statt, die sich im umfassenden Sinne mit menschlicher Entwicklung beschäftigen. Sie reichen von psychotherapeutischer Aus- und Fortbildung bis Meditation und Körperarbeit wie z.B. Yoga, Tanz, Naturwanderungen.

Neben unserem Haus finden Sie den Weg zu unserer kleinen Kapelle, die immer offen steht. Sie ist für alle Menschen da, die einen Moment der Stille oder Besinnung suchen und gehört keiner einzelnen Religion, sondern ist allen Religionen geweiht.

beim Fällen beschädigt worden und haben doch mit neuer Lebenskraft nun einige Kunstformen geschaffen. Vertrocknete Reisighaufen werden überwachsen von Himbeeren und Brombeeren, deren großen Reichtum ich im Sommer gar nicht aufessen konnte. Ich versuche, mein Vertrauen in die Natur zu stärken auf diesen Gängen, meinen Glauben daran, dass das Leben und unsere menschliche Kooperationsfähigkeit den nötigen Wandel herbeiführen können. Von der Natur können wir lernen und verstehen, dass Wachstum Zyklen und Schübe hat und einseitige Entwicklungen auch ihr Korrektiv finden. Und von meinem Hund lerne ich, wie einfach Begeisterung und Freude ist, wenn er hinter einem geworfenen Stock herfliegt und mir ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

Und wenn Du nun Lust auf Natur und Veränderung hast, komm zu unserem Seminar „Aus Liebe zum Leben“ (siehe S. 14) oder für ein paar Tage zum Retreat in Haus Minte!

Persönliche Erfahrungen mit Therapie

im Blick zurück auf die Lebensgeschichte

A., Jahrgang 1960

Diesen Sommer kam ich nach vielen Jahren wieder einige Zeit in Haus Minte und las Christas Artikel zu dem Zitat „Sprengt den Fels des Unbewussten“ (Osho). Das brachte mich dazu, sehr weit in meinem Leben zurück zu blicken zu meiner ersten Begegnung mit Meditation, Psychotherapie und der Sannyas-Bewegung, und auch in meine Familiengeschichte.

Ich bin in Chile aufgewachsen, und als dort die Pinochet-Diktatur die Macht übernahm, war ich 13 Jahre alt. Diese Diktatur war eine Explosion und Spaltung in der Familie. Auf der einen Seite standen die links und eher frei denkenden Familienmitglieder, auf der anderen suchten die rechts orientierten eher nach Sicherheit und waren religiös, katholisch ausgerichtet. Viele Mitglieder meiner großen Familie haben das Land verlassen und verstreuten sich bis heute über viele verschiedene Länder auf der Welt.

Ich habe das alles eher beobachtet, wollte die links/rechts Spaltung überwinden, suchte nach einem übergreifenden Blick. Den fand ich in der Sannyas-Bewegung, die in Chile (und international) weit verbreitet war. So begegnete mir der oben zitierte Satz, und das wollte ich: ich sprengte den inneren Fels, ich will zu meiner Freiheit. Und im Sinne eines kollektiven Bewußtseins, wir müssen gemeinsam in eine andere, eine spirituelle Bewußtseinssphäre vordringen, einen Quantensprung schaffen.

Weniger ist mehr

Christa

Fünfzig Jahre ist es jetzt her, dass die „Grenzen des Wachstums“ für unseren Planeten von Wissenschaftlern (Club of Rome) benannt, beschrieben und einem größeren Teil der Menschen bekannt wurden. Was ist seitdem geschehen?

Wie in einem psychischen Prozess wurde zunächst die unangenehme Wahrheit verdrängt, verleugnet, Veränderungen von den Entscheidungsträgern auf die lange Bank geschoben. Mittlerweile ist es Realität, dass wir dramatische Veränderungen unserer Lebensgrundlagen bereits bewirkt haben – und das ist bei der Mehrheit der Menschen angekommen. Eigentlich weiß jeder, dass es durch die Kürze der Zeit für die natürlichen Grundlagen in vielen Bereichen unseres Planeten schon zu spät ist. Was macht das mit den Einzelnen, so viele schlimme Nachrichten zu hören?

Wenn ich im Kleinen etwas verändern will, ist es deprimierend zu wissen, wie wenig ich bewirke. Ich spare an jedem Auto-Kilometer und weiß doch, dass das, was ich für den Rest meines Lebens an Sprit einsparen kann, vermutlich in wenigen Tagen von einem russischen Panzer für einem irrsinnigen Zerstörungskrieg verfahren wird. Das löst in mir starke Ohnmachtsgefühle aus, aber macht es meinen Verzicht sinnlos? Ich suche nach Wegen, dass ich die notwendigen Veränderungen in meinem Leben nicht als Ohnmacht, Verzicht, Einengung und Hoffnungslosigkeit erlebe, sondern als Erweiterung, als Spiel mit neuen Möglichkeiten.

Wie schaffen wir es, uns innerlich so zu verändern, dass es ein positives und erweiterndes Wachstumsgefühl gibt, obwohl wir uns äußerlich begrenzen? Statt einer äußeren Kreuzfahrt kann ich mich auf eine innere machen, die mich bereichert, ohne die materielle Umwelt zu belasten. Stationen meiner inneren Kreuzfahrt können sein: Naturerleben, Gemeinschaft, körperliche Aktivität, Musik, Meditation...

Wenn ich die Welt-Lage wie eine persönliche Krise nehme, wie ist eine erwachsene, eine reife Haltung einzunehmen? Nicht Verdrängen, kein Trotzen und Verweigern ist angesagt, sondern Notwendige Veränderungen in Angriff nehmen und mutige Visionen pflegen, wachhalten, stärken... neue Verhaltensweisen täglich einüben wie Yoga oder ein Musikinstrument.

Wie kann ich in mir Freude und Begeisterung wecken für die kleinen Veränderungen im Alltag? Mir hilft am meisten die Verbindung zur Natur. Ich habe es da natürlich besonders einfach, weil ich mit meinem Hund nur eben losgehen muss und mitten im Wald bin – allerdings im ehemals Fichtenwald. Denn Trockenheit und Borkenkäfer haben unsere Umgebung radikal verändert. Ich habe mir einen kleinen Trampelpfad-Rundweg frei geräumt im gefällten Bereich oberhalb unseres Hauses, kann staunen und bewundern, was nun an neuem Wachstum und Pflanzenreichtum entsteht. Viele kleine Laubbäume sind – wie unser Titelbaum –

Zur Information für neue Interessenten haben wir uns drei Fragen gestellt und die persönlichen Antworten der Neubeginner nebeneinander geschrieben, die sie nach nun jahrzehntelanger Erfahrung im Projekt haben.

Was bedeutet es für dich, ein Neubeginner zu sein?

Es ist mir wichtig, ein aktiver Teil der Gesellschaft zu sein, der Positives bewirkt und soziales Miteinander erprobt. Ich möchte bewusst an der inneren Veränderung von mir und anderen teilnehmen und dies im Zusammenleben gestalten. Viel Schweres bringt jeder mit aus alten verstrickten Familiengeschichten. Das mit Offenheit und Ehrlichkeit zu erkennen, verstehen und gemeinsam zu verändern ist Neubeginn.

Ich möchte Verantwortung übernehmen und mich mit menschlicher Entwicklung und Psychotherapie befassen. Indem ich mit Menschen in Berührung bin, deren Leben aus der Bahn geworfen ist, überprüfe ich auch ständig meinen eigenen Lebensentwurf. Neubeginn bedeutet für mich, einen sozialen Beitrag für unsere Gesellschaft zu leisten.

Ich lebe in einer Gemeinschaft, die Wohnen und Essen unter möglichst ökologischen Aspekten umsetzt. Ich lebe zusammen mit Menschen, die auch spirituelle Kontakte nach außen und innen über Meditation und die Kapelle pflegen. Ich will auch Verantwortung übernehmen zum Beispiel als Patin für einen Menschen in Krise, und kann meine Erfahrungen einfließen lassen. Was auch geschieht, ich möchte für mich immer wieder an einen Neubeginn glauben.

Ich erlebe ein Wechselspiel zwischen großer individueller Freiheit und dem Lernfeld Gruppenprozess.

Neubeginn ist für mich ein Projekt gelebter Demokratie, und es war wohl noch nie so wichtig wie jetzt zu lernen, wie man mit sich und anderen in Konflikten umgeht, ohne die nächst größere Waffe zu holen. Neubeginn für die Weltpolitik!

Was bedeutet es für dich, im Mintenbecktal zu leben?

Die grüne Natur ist für mich Lebensqualität, Luft holen. Es gibt für mich kaum etwas Wertvolleres, als aus dem Haus direkt in die Natur gehen zu können.

Unser Ort ist nah an der Stadt und direkt in der Natur gelegen. So kann ich das Wunder der Jahreszyklen erleben, aus der Natur nehmen und auch an sie zurückgeben über Rituale, oder im Garten über Ernte und Kompost. Unser Wohnen ist einfach, mit natürlichen Materialien, und ich habe den Blick auf alles, was die Natur für mich bereithält: Blüten, Glitzerfrost, Vögel, den Bach...

Ich lebe hier an einem ruhigen Ort und kann die Natur im Laufe des Jahres hautnah erleben, natürliche Veränderungen ebenso wie menschengemachte wie das Fichtensterben und das Hochwasser. Wir haben viel Raum im Haus und im Außengelände, ich kann mich in Gartenarbeit begeben, zur Mintenbecke gehen, die Kapelle als spirituellen Ort aufsuchen. Ich kann mit Haustieren leben und auch die Tiere in der Natur erleben.

Direkt in der Natur zu leben ist für mich äußerst wichtig! Zum einen kann ich die Natur direkt und von meiner Haustür an erleben und beobachten. Zum anderen kann ich auf unserem Grundstück Natur gestalten mit Gemüseanbau und Gartenpflege.

Je länger ich hier lebe, desto tiefer bin ich mit der Natur verbunden, vor allem über die Hundespaziergänge und die Gartenarbeit. Ich wollte nicht mehr als abhängiger Mieter in der Stadt von Wohnung zu Wohnung wechseln. Herr/Frau im eigenen Haus und Garten zu sein und frei zu gestalten mit den Mitwohnern erscheint mir wie ein Menschenrecht. Dabei ist mir nicht der „Besitz“ wichtig, sondern die Freiheit in verantwortlicher Entscheidung für ein gemeinsames Zuhause. Dass ich hier frei werkeln kann, mir mit anderen ein Zuhause bauen konnte, dass das hier mitten in der Natur gelungen ist, macht mich sehr glücklich.

Was bedeutet es für dich in einer Gemeinschaft zu leben?

Über eine Gemeinschaft bin ich im natürlichen Kontakt und Austausch mit anderen im Alltag, es gibt Auseinandersetzung, aber genauso kann ich Unterstützung geben und bekommen. Ich lerne in der Gemeinsamkeit, aber auch durch die Reibung, lebe in „Familie“.

Für mich ist Gemeinschaft wie eine Großfamilie. Lebendige tägliche Beziehungen laden mich ein, zu geben und zu nehmen, offen zu sein und mich abzugrenzen, Gemeinschaft zu leben und allein zu sein. Zusammengefasst ist für mich Gemeinschaft das Üben sozialer Beziehungen auf engstem Raum. Dadurch fühle ich mich gut aufgehoben, bereichert, sozial genährt, sicher und wohl.

Gemeinschaft erlebe ich durch das gemeinsame Essen mittags und dass wir uns sonntags abends treffen, um unsere Stimmungen, Sorgen zu teilen und den Alltag zu planen. Ruhe und Rückzug ist möglich und wird akzeptiert. Wir teilen Einrichtungen und vielerlei Geräte wie Auto und Fahrrad. Wir teilen auch die Fürsorge mit Blick auf Gäste, Besucher und Seminare, was auch unseren Horizont erweitert.

Das Leben in einer Gemeinschaft macht es mir möglich, täglich neu zu bestimmen, wie viel Einbindung und Kontakt und wie viel Rückzug ich gerade brauche. Bin ich gerade mehr Chorsänger oder eher Eremit? Ich kenne beide Pole an mir. Die Selbstverständlichkeit des Miteinanders vereinfacht das Leben, wenn man einige Erfahrung hat: ich muss mich nicht verstricken, mich nicht am So-Sein des Anderen reiben. Ich lerne Toleranz, den anderen im guten Sinn sein zu lassen, suche die Verbindung und baue die Brücken, eine für mich beständige, gute Übung. Ich lerne in der Gemeinschaft sowohl Rücksichtnahme als auch, klare Grenzen zu setzen. Was will ich und wie gehen wir miteinander um? Damit es für alle ein gutes Miteinander gibt!