

Veranstaltungsübersicht 2024 1. Halbjahr

Sonntag, 10. März 11-13 Uhr
Jahresversammlung des Fördervereins Neubeginn

26.-28. Januar Starttermin Ganzheitliche Ausbildung
Beußtseinsentwicklung für Körper, Geist und Seele
Leitng: Britta Stattrop (www.seelenzauber-stattrop.de)

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

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

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

Meditaton in der Kapelle
Offene Meditation jeden 2. Mittwoch im Monat 19 Uhr
und jeden 4. Freitag im Monat 19 Uhr
Leitung: Gabriele Spital
Meditationskurse auf Nachfrage
Info: gabrielespital@web.de

Männerrunde
jeden 1. Dienstag im Monat 20 Uhr Kapelle
Kontakt: 01601506650 oder 02351 5578931

Singen in der Kapelle an jedem Vollmondabend ab 20 Uhr
Leitung: B. Holtermann (Tel: 015172903857)

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 89



Dezember 2023

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

November 2023

Liebe Freunde und Freundinnen des Vereins Neubeginn!

Das Titelfoto zeigt den Blick von meinem Lieblingsplatz in die Natur, sozusagen der Ausblick von der Rentnerbank vor dem Haus. Hier kann ich sitzen - vor Wind und Regen geschützt, und die Sonnenstrahlen fangen sich hier auch noch jetzt im November! Der Blick auf den Herbstwald erinnert daran, dass auch dieses Jahr sich nun bald verabschieden will, ein Jahr, in dem bei uns Einiges geschehen ist.

Mit Jana können wir das zweite neue Gruppenmitglied in diesem Jahr willkommen heißen, sie ist gerade eingezogen und schreibt über ihren Weg zu uns (S.12). Frank ist seit Mai dabei und berichtet über seine Erfahrungen beim Dazukommen im Laufe des Sommers (S.6). Und wir freuen uns, dass unser aktueller Gast über seinen Aufenthalt hier bei uns erzählt (S.8).

Im Haus mit Bau/Investitionen war mehr los, als uns lieb war, aber die Ergebnisse sind sehr zufriedenstellend! Wir berichten ausführlich auf den folgenden Seiten.

Auch wenn die Dinge bei uns gut laufen, beschäftigt uns doch alle die Weltlage – immer wenn wir denken, dass es nicht mehr übler kommen kann, kommt noch eine Katastrophe dazu. Einige mögen schon gar nicht mehr in die Nachrichten gucken, es bleiben so viele Ohnmachtsgefühle angesichts des vielen Leids.

Schon bei dem Überfall von Russland auf die Ukraine dachte ich oft an Tibet, das 1959 von China einfach überfallen und eingenommen wurde, die Kultur verboten, unterdrückt - ein Volk, das mit buddhistisch friedlicher Tradition und ohne Militärmacht praktisch einfach überrollt wurde.

Gestalt-Therapie

Ausbildungsgruppe Neustart im April 2024
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 **27.-28. April 2024**

(weitere Termine: 15./16. Juni, 7./8. Sept, 2./3. Nov, 14./15. Dez)

Therapiegruppe und Nachsorge 2024

Leitung: Heidrun Wendel und Team

Zukunftsängste, Depressionen, Mut- und Sinnlosigkeit, Süchte
Um das seelische Wohlbefinden ist es derzeit bei vielen nicht gut bestellt. Zukunftsängste und Lebenskrisen mit Erschöpfung und Überforderung machen oft das Leben schwer. Was können wir selbst tun, um unsere innere Balance zu finden und mehr Energie und Lebenslust?

Unser Konzept basiert auf der humanistischen Psychologie, einer Haltung den Menschen gegenüber, die im Alltag praktische Konsequenzen hat. Es geht um Beziehung und Kontakt zu sich selbst und anderen. Den eigenen Kern mehr wertschätzen und sich trauen, neue Wege zu gehen - und zwar Schritt für Schritt.

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

Termine: Fr. 26. Apr, 14. Juni, 6. Sept, 1. Nov, 13. Dez, 21. Feb 2025
18-20 Uhr in Haus Minte

Ausführliche Information und Anmeldung:
www.hoefelhofer-institut.de

Therapiegruppen im Haus Minte

Frank Schneidersmann

Weil es vor Jahren im Raum Dortmund kaum therapeutische Gruppen-Angebote für Männer gab, hatte ich zusammen mit meinem Kollegen Michael Henkel im Jahr 2000 die Idee, diese Lücke zu füllen. „MannOMann“ nannten wir unser erstes Projekt. Und das Angebot mit Gesprächen und Körperarbeit im therapeutisch geschützten Raum fand schnell sehr große Resonanz. 12 Teilnehmer stark war die erste Gruppe, die in den Räumen der Praxisgemeinschaft an der Immermannstraße in Dortmund stattfand. und sie lief über einen Zeitraum von 3 Jahren – 14tägig. Danach folgten „Immermann“ und weitere Männergruppen.

Michael Henkel leitet zurzeit die Gruppe „MannSein“, die einmal pro Monat in der Praxis am Tierpark in Dortmund stattfindet. Ich überlege zurzeit mit Michael, einige der Männergruppen-Treffen hier in unserem Seminarhaus im Mintenbecker Tal stattfinden zu lassen - umgeben von wunderbarer Natur als idealem Rahmen für Rituale zur emotionalen und physischen Regeneration. Wer Interesse hat, dazu zu kommen, bitte über Neubeginn bei mir melden!

Seit 2002 bin ich auch Teilnehmer einer **Intervisionsgruppe**. Wir hatten sie nach unserer Ausbildung in Körperorientierter Psychotherapie ins Leben gerufen. Seitdem treffen wir uns regelmäßig 4 mal im Jahr zum kollegialen Austausch und zur Fallbesprechung. Zurzeit besteht unsere Intervisionsgruppe aus 5 Therapeutinnen und Therapeuten. Meine Kolleginnen und Kollegen arbeiten im Raum Hamburg. Daher fanden unsere Treffen bisher auch in Hamburg statt. Als ich von meinem Umzug ins Seminarhaus im Mintenbecker Tal erzählte, bestand sofort großes Interesse in 2024 eines von 4 Supervisionstreffen hier im Haus Minte stattfinden zu lassen. Für mich eine neue Erfahrung, diese Gruppen nun in meinem neuen Zuhause anbieten und erleben zu können.

Auch die UN Resolution wurde von China missachtet. Die kulturelle Elite des Landes ist geflohen und hat sich über die Welt verteilt, das Land wird bis heute ausgebeutet und unterdrückt, inzwischen leben mehr Chinesen als Tibeter in Tibet. Was für eine tragische Alternative zum sich wehren und Krieg führen...

Ich verdanke den Tibetern, die geflohen sind, viel. Die Gelehrten und Mönche haben es sich zur Aufgabe gemacht, ihr Wissen in die Welt zu bringen und für die Menschen bereit zu stellen, die davon lernen wollen. Ich habe über Meditation viel gelernt und meine Sicht auf die Welt verändert. Ich kann die Kostbarkeit des menschlichen Lebens als große Chance wertschätzen, mich zu verändern und weiter zu entwickeln. Und ich setze mich auch bewusster mit der Vergänglichkeit, dem Tod auseinander. Natürlich gibt es diese Geistesströmungen auch in unserer Kultur, aber, indem sie mir neu über den tibetischen Buddhismus entgegenkamen, konnte ich sie besser annehmen und verstehen. Und was sagt dieses alte Volk nun darüber, was wir tun könnten? Das Übel in der Welt entsteht durch drei Gifte: Gier, Aggression und Dummheit.

Was hilft gegen Gier? Loslassen, wenig brauchen, Großmut einüben. Was hilft gegen Aggression? Niemand schädigen, die Grenzen der anderen achten, Mitgefühl einüben (...denn was ich austeile kehrt über kurz oder lang zu mir zurück...)
Und was gegen Dummheit?
Nach Einstein ist die menschliche Dummheit wohl unendlich...
Es gilt zu lernen, zuzuhören, differenziert denken zu üben, Vorurteile und zu harte Wertungen loszulassen.
Und das alles mit einer guten Prise (tibetischen) Humors würzen und viel lachen...

Genug zu tun also im nächsten Jahr!!
Schöne Feiertage und einen guten Rutsch!

Mit vielen guten Wünschen
Im Namen der Neubeginner+
Christa Radermacher

40 Jahre Neubeginn

Kaum zu glauben aber wahr:

1984 - 2024 = 40 Jahre

Was zu feiern ist, ist somit klar, aber wie feiern?

Wir sind unseren Gefühlen gefolgt und haben den Tag der Unterzeichnung des Kaufvertrages mit dem 31. August 1984 gewählt, und: Wir möchten kein öffentliches großes Volksfest feiern, sondern kleiner mit Freunden und Freundinnen, wie auch zum Kapellen-Jubiläum vor einigen Jahren.

Unser Fest soll also am 31. August 2024 ab 11 Uhr stattfinden, das Miteinander von alten und neuen FreundInnen wird im Mittelpunkt stehen. Und wir wollen: SPIELEN!

Dart, Boule, Skat und Doppelkopf, Brettspiele...

Aber wie auch zum Kapellenfest soll es Angebote geben, die in Saal und Kapelle uns alle in Kopf, Herz, Körper bewegen.

Wenn du etwas anbieten möchtest, gib uns Nachricht, wir versuchen, es in Zeit und Raum zu bringen.

Faustregel: möglichst kurz, möglichst nicht mehr als eine halbe Stunde, sonst blockieren sich evtl. die verschiedenen Angebote.

Bis Mai sammeln wir, was zusammen kommt, in den nächsten Mintenbecker Briefen hoffen wir, schon einen groben Überblick über den Jubiläumstag geben zu können.

Dach, Photovoltaik... und Wasserrohrbruch...

Vor 1 Jahr überlegten wir noch, wie und wo wir am sinnvollsten in unserem Haus für die Nachhaltigkeit investieren sollten – auch im Hinblick auf die explodierenden Energiepreise. Jetzt können wir zufrieden auf gute Entscheidungen und große Investitionen zurückblicken.

Zunächst wurde uns klar, dass nach dem Fallen der Fichten und mit der vermehrten Sonnenstundenzahl in Lüdenscheid eine PV-Anlage auf unserem Dach lohnt, auch wenn der Ertrag in der dunklen Jahreszeit schwach ist. Im nächsten

und Rhythmus in mein Leben zu bringen. Vielleicht wäre es anders geworden, wenn ich länger an einem Ort geblieben wäre, vielleicht auf einer Farm durch Mitarbeit eingebunden, aber ich fand den Ort nicht, an dem ich das Gefühl hatte, es passt.

Es gab immer neue, interessante Menschen, aber ich spürte, wie die Lust auf Zuhause stärker wurde, auf Eltern, Freunde, mehr vertraute Kontakte.

Als ich zurückkam, wohnte ich erstmal bei meinen Eltern in Radevormwald und nahm mir dort Zeit um über die vergangenen Monate und meine nächsten Schritte nachzudenken.

Was hatte ich über mich lernen dürfen? Was war mir wichtig?

Ich wusste nun, ich möchte keine 40 Stunden arbeiten, ich will Zeit und vor allem Energie für meine neu gewonnenen Interessen haben.

Ich will eine erfüllende Tätigkeit, bei der ich mit Menschen zusammenarbeite und ihnen helfen darf.

Ich will ein naturverbundenes, ausgeglichenes, bewusstes Leben führen.

Ich will Menschen inspirieren und auch inspiriert werden.

Ich will mich immer wieder verändern und wachsen dürfen.

Das wichtigste für mich ist Authentizität und damit verbundene offene und ehrliche aber mitfühlende Kommunikation mit anderen UND mir selbst.

Schon vor der Asienreise hatte ich mich mit Gemeinschaften befasst, suchte nach Menschen, die das Leben ähnlich sehen wie ich, die Werte mit mir teilen. Über das internet-portal „bring together“ entdeckte ich Neubeginn, bei dem viele Werte mit meinen zusammenpassten, und so bin ich im Oktober eingezogen. Und seit dem ersten Moment an unglaublich dankbar für diesen Ort!

Außerdem habe ich eine Ausbildung für Rebalancing-Massage begonnen und starte gerade neu als „Alltagshelferin“ für Pflege- und hilfsbedürftige Menschen bei einem sozialen Dienst, um meinen Lebensunterhalt zu verdienen.

Jana

Aufbruch und Neubeginn

Ich bin Jana und nun in zweierlei Hinsicht das „jüngste“ Neubeginn Mitglied: gerade eingezogen und 27 Jahre alt. Wie es dazu gekommen ist, möchte ich hier berichten.

Vor einem Jahr habe ich den Entschluss gefasst, eine Asienreise anzutreten, mit offenem Ende, ohne weitere konkrete Planung. Dazu war es gekommen, obwohl (oder weil?) ich alles erreicht hatte, wofür ich hingearbeitet hatte: Ich lebte in schöner Wohnung im Ruhrgebiet, hatte eine gute Beziehung, einen gut bezahlten Beruf im IT-Bereich und schon eine gute Spar-Basis für ein Eigenheim.

Anstatt glücklich darüber zu sein, fühlte ich immer öfter ein Gefühl von Leere, Unzufriedenheit und Sinnlosigkeit und damit kam die Frage: Ist das alles überhaupt das, was ich will?

Und so begann ich (vielleicht das erste Mal in meinem Leben?), mich ehrlich damit zu beschäftigen, was ich wirklich will und was mir wichtig ist, den Fokus mal komplett auf mich zu richten und (versuchte) alle Erwartungen loszulassen. Diese Reise zu mir selbst begann mit der Trennung von meinem damaligen Freund, dem Umzug in eine kleinere WG und dem Hineinspüren in mich selbst durch Meditation und andere Bewusstseinsarbeit. Ein halbes Jahr später kündigte ich meinen Job und begann meine Asienreise.

Viereinhalb Monate war ich unterwegs, in Thailand, Vietnam und Indonesien, ich habe viel Spannendes und Neues erlebt, wunderbare Orte gesehen, aber vor allem unzählige wundervolle inspirierende Menschen kennenlernen dürfen. Viele von ihnen waren in ähnlichen Situationen (Suche nach der Antwort auf die Frage „Was will ich eigentlich wirklich?“ und ohne konkrete Pläne) oder hatten sie schon einmal erlebt.

Außerdem lernte ich viele andere Lebensformen kennen, die nicht der typischen „Karriere, Familie, Heim“ entsprachen.

Allerdings merkte ich auch, dass ich nicht wirklich zur Ruhe kam und mir keine Zeit zum Reflektieren nahm. Es war immer so viel Neues zu entdecken, ich verlor mich im Planen neuer Wegstrecken, Reiseabschnitte. Ich hatte auch ein Bedürfnis, wieder mehr Routine

Schritt mussten wir einsehen, dass zuvor das Dach unter der neuen Anlage erneuert und zusätzlich gedämmt werden sollte, und schließlich: im Bau wird immer alles teurer als geplant, und auch wenn man das schon einplant, wird es trotzdem nochmal teurer... Und so ist es geworden, sehr gut alles und sehr teuer!

Zur Wetterseite des Hauses haben wir jetzt eine um 10 cm erhöhte Dämmung mit Unterspannbahn und neuer Lattung, Ziegel, Rinnen, darauf die PV-Anlage mit fast 20 KW Leistung. Mit allen Installationen sind wir statt bei geplanten 90.000 € bei der Schnapszahl von 111.000 € gelandet. Der Förderverein half weiter, und zusätzliche Darlehen aus eigenen Reihen retteten die Finanzen.

Ab September konnten wir dann auch schon sehen, wie das mit dem Strom sparen, speichern, einspeisen funktioniert!

Und als wir uns gerade zurücklehnen wollten, das Bauen für dieses Jahr beenden, kam der Wasserrohrbruch. Bei Gabriele floss morgens das Wasser aus der Wand, böse Zungen behaupteten, sie hätte zu wild meditiert...

Aber mir war klar, dass da die Kaltwasser-Zuleitung für den hinteren Hausteil verläuft. Und ich kenne inzwischen die Anzeichen für den Lochfraß, den es auch in unserem Haus wie in vielen Häusern in Lüdenscheid gibt. Also sofort das Wasser für das ganze Haus abstellen, eine Notreparatur in die Wege leiten, die die betroffenen Leitungen abklemmt und die Wasserversorgung für den Rest des Hauses wieder möglich macht - und mit den Planungen beginnen, wie und wo die Leitungen für den hinteren Hausteil erneuert werden können.

Leider vertragen sich die Zusammensetzung des Lüdenscheider Wassers mit der Zusammensetzung der Kupferlegierungen in den Rohren nicht immer, man hört häufig von Korrosion und Schäden. Auch bei uns im Haus hatten wir schon mehrmals Schäden und viel Arbeit. Die Hausversicherung trägt bei einem solchen Schaden nur die Reparatur eines Teilstückes, und wenn man sich darauf beschränkt, kann ein Schaden kurz drauf ein Stück weiter wieder auftreten. So versuchen wir, bei Auftreten eines Schadens möglichst einen ganzen Bereich komplett zu erneuern und durch korrosionsfreie Leitungen zu ersetzen.

Bei unserem Schadensfall galt es nun, die Leitungen für 133 qm Wohnfläche bzw. ein Bad, Küche und Gäste-WC zu erneuern. Da die Leitungswege offen lagen, haben wir sowohl alle Kalt- als auch die Warmwasserleitungen erneuern lassen. Was wir an Holz-, Putz- und Anstreicherarbeiten selber machen konnten, haben wir getan. Installations- und Fliesenarbeiten mussten wir von Fachfirmen ausführen lassen. Insgesamt waren Kosten von über 10.000 € zu bewältigen, wobei noch nicht klar ist, welchen Anteil die Versicherung bereit ist zu tragen, wir hoffen auf ca. 20 Prozent. Bei der Begleichung der Rechnungen hat uns wieder der Förderverein geholfen und private Spenden aus eigenen Reihen, weil die Finanzen des Vereins ja gründlich im Keller waren. Jetzt kommen sie hoffentlich im Lauf der nächsten Monate wieder mehr ins Gleichgewicht, den Überblick geben wir dann bei der Jahresversammlung im März bzw. in den Mintenbecker Briefen im Juni.

Auf jeden Fall ist es gut zu wissen, dass alle Leitungen in diesem Teil des Hauses nun erneuert sind und das wieder sehr schön renoviert wurde, was aufgemacht werden musste.

Christa

Vom Alleinwohnen zur Gemeinschaft

Gespräch mit Frank

Christa:

Für meine Frage muss ich ein wenig ausholen. Wir leben ja in einer Wohnform, in der jeder ein einzelnes Zimmer bewohnt, also ein persönliches Reich und vielerlei Gemeinschaftsräume. Ich habe keine eigene Wohnung mit Küche und Bad, sondern wir teilen in der Gemeinschaft viel von unserem Leben miteinander durch die Mahlzeiten und die Begegnungen im Haus. Ich habe also nicht nur ein privates Leben, sondern irgendwie auch ein „öffentliches“ Dasein, wenn ich mit evtl. guter oder schlechter Morgenlaune beim Frühstück in der Küche sitze.

Du hast ja nun 24 Jahre allein gelebt und bist im Laufe des Sommers zu uns umgesiedelt. Was erlebst du, wie erlebst du diese Veränderung?

Frank:

Die Veränderung war erstmal ein Schock, weil ich so viel Kontakt, so viele Menschen um mich herum wirklich nicht gewohnt war. Ich musste mich viel zurückziehen, um das Ganze zu verarbeiten. Ich musste auch lernen damit umzugehen. Ich habe die Wahl und kann ausprobieren: Ich kann mir mein Frühstück machen und im Zimmer allein frühstücken, ich kann es dem Zufall überlassen mit wem ich gerade frühstücke. Ich kann es mir auch aussuchen, mich mit jemand verabreden, oder eben allein sein und mich zurückziehen.

C: Ich lebe ja seit Studentenzeiten immer in Gemeinschaften und kann es gar nicht mehr ermessen, wie schwer es ist, plötzlich nur noch einen Rückzugsraum zu haben und die Funktionsräume wie Bad und Küche wieder zu teilen. Statt eigenem Bad geht es dir nun eher wie auf einem Campingplatz, du nimmst deine persönlichen Utensilien hin und zurück, teilst manchmal auch mit vielen Seminarteilnehmern am Wochenende diese Räume.

F: Ja, Badnutzung, Wäsche waschen, das merke ich, da brauche ich lange, um mich an diese Veränderung zu gewöhnen. Ich finde dann so meinen eigenen Weg, dass ich Räume nutze, die gerade weniger frequentiert sind. Im Haus gibt es ja verschiedene Sanitärbereiche, ich kann wählen zwischen verschiedenen Orten, kann was aufsuchen, was für mich gerade passt.

C: Für mich ist Neubeginn immer ein Lernen an den Grenzen, ein Übungsfeld mit der Frage, was brauche ich gerade? Abgrenzen oder Angrenzen? Sind die Anderen gerade für mich im Kontakt gute Erweite-

unsichtbar werden die Kranken, die sich natürlich ihrer Kraftlosigkeit schämen und mit den eigenen inneren Abwertungen auseinandersetzen müssen, wenn sie das normale Leben nicht mehr schaffen. Die typischen Alltagsreaktionen von außen: Stell dich doch nicht so an, reiß dich zusammen, ich bin auch schon mal platt usw. – solche Reaktionen verschlimmern Scham und Abwertung und helfen den Kranken nicht weiter. Was ist nun der Unterschied zur Depression, die ja auch mit großer Erschöpfung einhergeht? Hier ist es wichtig, genau zu zuhören, was die Betroffenen sagen. Depression bedeutet vereinfacht: Ich habe keinen Antrieb, ich kann mich zu nichts motivieren, es ist alles sinnlos. Es gibt Selbstvorwürfe bis Selbsthaß, auch destruktive gedankliche und emotionale Kreisläufe, die sehr erschöpfen. Ausgangspunkt scheint die emotionale Ebene zu sein.

Im Unterschied dazu gibt es beim Erschöpfungssyndrom den Antrieb, auch die Lust auf Aktivität, aber eben auch die Erfahrung, dass dann, wenn über die aktuelle Belastungsgrenze gegangen wird, verspätet der Zusammenbruch erfolgt. Das bedeutet, dass dann die nächsten Tage wieder mit Bettlägerigkeit bezahlt werden müssen. Es gilt also, vorher klug zu sein und sich selbst zu bremsen. Ein Betroffener berichtete mir von einer Reha, in der er selber dem Sporttherapeuten klar machen musste, dass er morgens nicht mit joggen kann, weil er sonst im Verlauf des Tages nicht die Kraft hat, an der Gruppentherapie teil zu nehmen. Hier scheint der Ausgangspunkt eher die körperliche Ebene zu sein.

Für uns Außenstehende/Helfende ist es sehr wichtig, diesen Unterschied zu verstehen. Einen Menschen mit Depression kann ich ermuntern und auf einen Hundespaziergang mit größerer Runde und körperlicher Aktivität locken, das baut auf und stärkt. Jemand mit CFS muss ich darin unterstützen, seine Grenzen zu sehen, zu verstehen, nicht zu überschreiten, also eher bremsen und die kleine Hunde-Runde wählen. Die von Tensing erwähnte TAZ-Autorin hat einen hübschen kleinen Freiburg-Krimi geschrieben, in der die Kommissarin am Erschöpfungssyndrom erkrankt ist und nur 1 Stunde am Tag ermitteln kann. Das hat mir auf leichte Art geholfen, mich besser einzufühlen und zu verstehen, also mein kleiner Buchtipp:

Maria A. Sinning: Jakob hinkt nicht mehr, ISBN 978-3-7578-2279-8

Ich finde es sehr wichtig, die gesellschaftlichen Leistungserwartungen und den klugen Umgang mit Long Covid gegenüber zu stellen und vielen Menschen dieses Problem bewusst zu machen.

Frank:

Ich arbeite als Therapeut in der Geriatrie im Gesundheitswesen und habe in den letzten Jahren viel von Covid/Long Covid mitbekommen. Ich habe mich selbst Anfang 2020, als es noch keine Impfung gab, angesteckt. Ich habe viele Menschen sterben sehen. Manche wollten die Schwere ihrer Symptome gar nicht wahrhaben, viele wollten es gar nicht glauben, dass diese Erkrankung so schwer sein kann.

Aktuell haben wir wieder Covid-Erkrankte, aber mit leichten Verläufen. Es war und ist sehr anstrengend und absolut nervig, in Schutzkleidung zu arbeiten. Auch finde ich es enorm schwierig zu unterscheiden, welche Ursachen Symptome und Erscheinungsformen haben.

Es lässt sich oft nicht belegen, wo Schläppheit, Erschöpfung herkommen. Bei manchen Kollegen hatte ich auch den Eindruck, dass zu schnell und zu oft hintereinander geimpft wurde. Mir kam es so vor, als ob ihr Immunsystem überfordert war. Der Krankenstand war außergewöhnlich hoch, viele waren und blieben sehr angeschlagen.

Ich habe als Langzeitfolge den Verlust von Geruchs- und Geschmacksinn erlebt, der länger als ein Jahr dauerte. Hier war der Unterschied sehr deutlich, wie lange es bei älteren Menschen dauerte und wie schnell der Geruchssinn bei Jüngeren zurückkam. Es ist zu vermuten, dass es mit der Erschöpfung bei älteren Menschen sehr viel länger dauert, als bei Jüngeren, aber es gibt auch viele junge Menschen mit Erschöpfungssyndrom. Ich bin zwar auch Teil einer Studie zu Long-Covid von einem Hamburger Institut, habe aber von dort noch nichts gehört. So etwas dauert wohl lang, gerade weil es um die Erforschung von Langzeitfolgen geht.

Christa:

CFS (chronisches Fatigue Syndrom) ist eigentlich seit den 1960er Jahren bekannt, aber es gab nicht so viele Betroffene, und weil es dem gesellschaftlichen Wert von hoher Leistungsfähigkeit so entgegensteht, ist es für alle schwer, damit umzugehen. Durch Long Covid und die vielen Betroffenen kommt das Syndrom nun mehr in den Blick.

Auslöser für die Erkrankung ist in der Regel ein Virus, aber „nach“ der Erkrankung bleibt eine Erschöpfung zurück, die bis zu bettlägerig machen kann und dann z.B. einen Gang zur Toilette so anstrengend, dass er das zu bewältigende Tagespensum wird.

Von außen ist das unglaublich schwer zu verstehen, und entsprechend

runge, oder brauche ich Rückzug, fühle ich mich beengt, überfordert durch die Anderen? Was erlebst du, Erweiterung oder Begrenzung?

F: Im Moment eher Erweiterung, ich mag den Austausch - nicht nur mit der Wohngemeinschaft sondern auch mit wechselnden Gästen und Besuchern. Es ist gut, neue Leute zu treffen, das erweitert meinen Horizont zu erleben, wie andere Menschen denken und fühlen. Ich kannte das ja auch von meinen Seminaren mit verschiedenen Gruppen, und wenn es mir zu viel wird, kann ich mich zurückziehen.

Ich habe einen langsamen Übergang gewählt, mehrere Monate über den Sommer, ehe ich das Alte, die alte Wohnung ganz verabschiedet habe. Es gab so viele Erinnerungen, gute und nicht so gute, und einen großen Garten...

C: Du musstest ja mit der eigenen Wohnung auch viel Materielles loslassen. Ein Zimmer mit weniger Quadratmetern, viele Einrichtungsgegenstände, wie ist dir das damit ergangen?

F: Das Aufgeben und Loslassen bin ich von der spirituellen Seite angegangen. Ich wollte die Dinge loslassen, alte Sachen, die ich nicht mehr brauche, sorgfältig aussortieren und entrümpeln. Ich habe mir dafür viel Zeit gelassen, denn alle Gegenstände waren voller Erinnerungen, auch wenn ich sie nicht mehr brauche. Von ca. 500 Büchern habe ich nur noch 100 mitgenommen, habe nur noch 10 Schallplatten, die mir etwas bedeuten - ohne Plattenspieler, denn die Musik kann ich auch nochmal nachhören bei Bedarf übers Internet. Es war ein gutes Gefühl, das alles loszulassen und mir die Frage zu stellen, was ist wirklich wichtig? Das war eine gute Gelegenheit zu vereinfachen und Klarheit zu schaffen. Es sind nicht viele Dinge, die ich brauche, ein guter Schlafplatz, ein guter Sitzplatz für die Morgenmeditation, ein paar Texte dazu, einen Tee kochen.

Es tut mir auch gut zu wissen, dass Musik, Bücher, Texte, evtl. Dinge, die mir fehlen sollten, ja nicht weg sind, sondern wenn ich sie wirklich nochmal hören, nachlesen, brauchen sollte im Internet wiederfinden kann und neu besorgen. Das ist bisher aber noch nicht geschehen, viel braucht's nicht, um ein gutes Leben zu führen.

Als bei der Entrümpelung mein Geschirr wegkam, und ich hörte es zerklirren, tat es noch einen Moment weh, aber vielleicht war es ja auch der Polterabend für etwas Neues?

Mein Gastaufenthalt in der Minte

Moin moin,

Noch vor nicht allzu langer Zeit machte ich eine sehr schwere Zeit durch. Nach einer abgeschlossenen Ausbildung fiel ich in ein tiefes Loch. Über Psychotherapie und viel innere Arbeit meinerseits kämpfte ich mich so langsam dort wieder raus. Nun stand die Frage im Raum, wie und wo es für mich weitergeht. Über meine Psychotherapeutin erfuhr ich von Neubeginn und dem Projekt. Nach einem kleinen Probewohnen, bei dem ich mich gleich angenommen fühlte, fiel schnell die Entscheidung: Hier möchte ich den nächsten Schritt in meinem Leben angehen. Für mich war es wichtig, auch ins Arbeits- und Berufsleben hinein zu finden, und so galt es, zunächst eine passende Stelle erreichbar von Lüdenscheid aus für mich zu finden. Nach kräftezehrender Jobsuche war es gebongt.

Ich zog im Mai nach Lüdenscheid zu Neubeginn als Gast auf Zeit, mit neuem Job als Software Entwickler und einer Gemeinschaft, in der ich mich wohl fühle. Mal abgesehen von den netten herzlichen Menschen, der Natur und den vielen süßen Tieren hier, schätze ich es einfach sehr, in einer Gemeinschaft leben zu können, wo Offenheit praktiziert und gelebt wird. Schon dadurch, dass ich weiß, wenn ich beispielsweise von der Arbeit komme und wieder in eine Gemeinschaft eintrete, wo die Menschen über mich und meine Geschichte Bescheid wissen und ich mich nicht verstellen muss, das gibt mir ein sehr angenehm heimeliges Gefühl. Ebenfalls der unterstützende Rahmen des Zusammenlebens, die Gespräche und das Gefühl der Gemeinschaft erlebe ich als sehr heilsam.

Letztlich hat es sich nach einem halben Jahr Aufenthalt als eine für mich wichtige und lebensverändernde Entscheidung herausgestellt, den Weg in die Minte zu gehen.

Ich schaffe es, einer Arbeit nach zu gehen und die Chance auf ein wirklich zufriedenes Leben steigt weiter. Die Umgebung ist wunderschön, mein Zimmer klein aber fein, und ich freue mich auf ein weiteres halbes Jahr hier.

Ach ja - und auf die muckelige Winterzeit, die noch kommt. Noch einmal vielen Dank für euch und den liebsten Hund, den ich jemals streicheln durfte: Bronki!
In diesem Sinne, lasst es knacken...K.

Über Long Covid, Erschöpfung, Depression – was ist was, und wie damit umgehen?

Von Tensing, Frank, Christa

Tensing:

Ich verfolge mit Interesse die Veröffentlichungen über Long Covid, weil ich ja auch eine Menge eigene Erfahrung damit habe. In der TAZ gab es nun einen Artikel von einer Betroffenen, die über die sogenannte Belastungsintoleranz geschrieben hat. Das finde ich wichtig zu verstehen, weil sich dabei das gesellschaftliche Normalverhalten wie z.B. im Sport und die Krankheitserfahrungen ausschließen. Beim Sport gilt: Ich strenge mich an, ich trainiere – und ich werde besser! Aber hier: Ich strenge mich an und trainiere – und das treibt mich nur noch tiefer in die Krankheit!

In der Gesellschaft gilt es als toll, auch mal über die Belastungsgrenzen zu gehen (siehe Profisport), bei Long Covid ist das Gift und der Preis ist, wieder auf die Schnauze zu fallen, kränker zu werden und evtl. die nächsten Tage ganz auszufallen.

So wie ich mich gerne bewege (z.B. auf meiner Irland-Radtour 60-100 km am Tag unterwegs sein), muss ich mich begrenzen, im Beispiel der Radtour maximal 7 km einplanen, weil sonst gar nichts mehr geht. Bei mir haben sich die Symptome zum Glück im Laufe von 2 Jahren so gebessert, dass ich mir wieder etwas vornehmen und mich belasten kann, aber ich bleibe vorsichtig und achte auf meine Grenzen.