

## Veranstaltungsübersicht 2025 1. Halbjahr

**14.-16. Februar**

### Yoga-Retreat

Leitung: Aloys André

Info und Anmeldung: [yoga@schlossludentenbeck.de](mailto:yoga@schlossludentenbeck.de)

**Sonntag, 16. März 11-13 Uhr**

### Jahresversammlung des Fördervereins Neubeginn

**Fr. 16. Mai Therapiegruppe (Starttermin)**

Freitag 18-20 Uhr (Info u. weitere Termine siehe S.15)

Leitung: Heidrun Wendel und Team

**Sa./So. 17./18. Mai Ausbildung Gestalttherapie**

### Einführungs- und Orientierungsseminar

(Info und weitere Termine siehe S. 15)

Leitung: Heidrun Wendel und Team

**4. Mai 11-14 Uhr**

### Come and sing - Lieder aus aller Welt

Leitung: Birgit Holtermann

**Mi. 28. Mai bis So. 1. Juni**

### Yoga-Retreat

Leitung: Aloys André

Info und Anmeldung: [yoga@schlossludentenbeck.de](mailto:yoga@schlossludentenbeck.de)

### Offene Meditation

jeden 2. und 4. Freitag im Monat in der Kapelle

Leitung: Gabriele Spital

**Meditationskurse auf Nachfrage**

Info: [gabrielespital@web.de](mailto:gabrielespital@web.de)

### Männerrunde Lüdenscheid

jeden 1. Dienstag im Monat 19 Uhr Kapelle

[maennerrunde-luedenscheid@gmx.de](mailto:maennerrunde-luedenscheid@gmx.de)

Kontakt: 01601506650 oder 02351 5578931

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

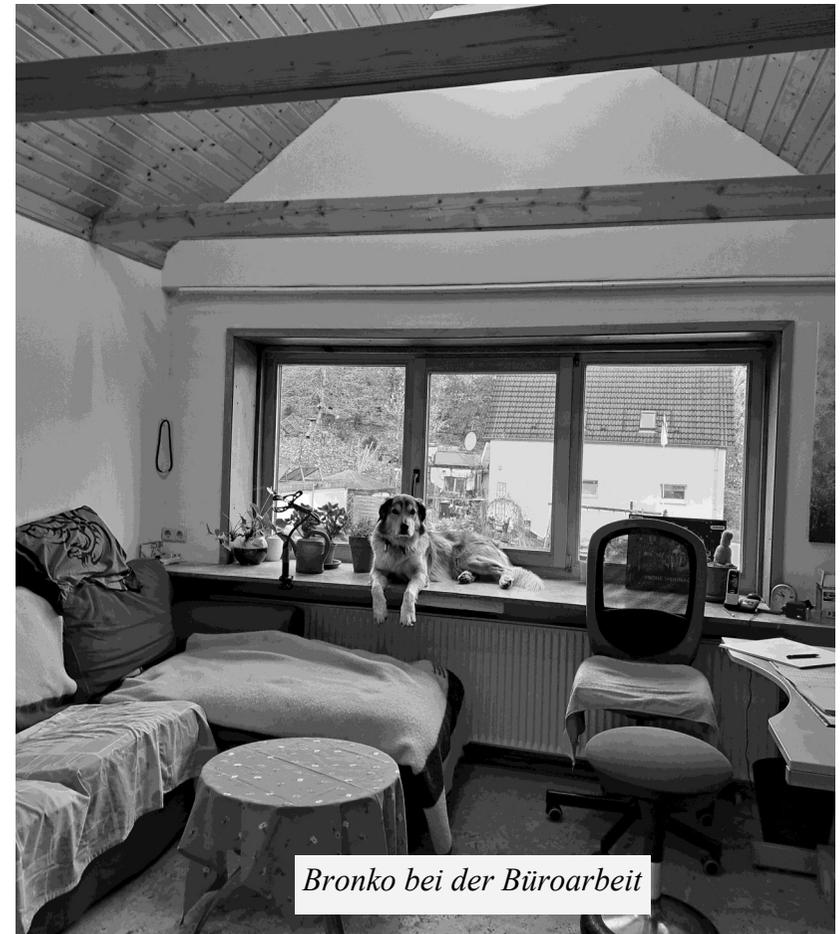
Leitung: B. Holtermann (Info: 015172903857)

Informationen zu den Veranstaltungen

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

Tel.: 02351/7005

## Neubeginn e.V. Mintenbecker Brief 91



Bronko bei der Büroarbeit

## Dezember 2024

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

November 2024

*„Die Kälber, unzufrieden mit ihren Scherern und Futtermeistern und Hüttern, entschieden, nun einmal den Metzger ausprobieren zu wollen.“*

Dieses Zitat von Bertolt Brecht angesichts des wachsenden Faschismus in Deutschland nach 1933 geht mir in den letzten Wochen nicht mehr aus dem Sinn, wenn ich auf die politische Weltlage gucke. Gefragt sind die Laut-Sprecher mit Hauruck und wilden Heilsversprechen (oder Kettensäge, siehe Argentinien), nicht die zurückhaltenden, eher besonnenen Pragmatiker, die sich vorsichtig an schwer zu lösende Aufgaben herantasten.

Besonders krass erscheint mir, dass die ökologischen Veränderungen im Wahlkampf der USA nicht einmal ein wichtiges Thema waren, obwohl doch gerade extreme Hurricanes das Land getroffen hatten und in Spanien vielen Menschen im wahrsten Sinne des Wortes der Boden unter den Füßen wegbricht.

Das Leben in einer Gemeinschaft zeigt mir jede Woche, dass De-eskalieren, Kompromisse finden, langsam an Lösungen herantasten, aktiv sich gegenseitig helfen und zuarbeiten, sachlich bleiben — dass dies die Qualitäten und Wege sind, die weiterführen. Oft braucht das mehr Zeit und Geduld, aber das Gegeneinander und Polarisieren kostet letztlich mehr Energie und: wahrscheinlich gäbe es das Gemeinschaftsprojekt Neubeginn schon längst nicht mehr.

## **Gestalt-Therapie Ausbildungsgruppe Neustart im Mai 2025**

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  
17.-18. Mai 2025**

(weitere Termine: 5./6. Juli, 6./7. Sept., 15./16..Nov., 13./14.Dez., 21./22. Feb. 26)

## **Therapiegruppe und Nachsorge 2025**

Leitung: Heidrun Wendel und Dr. Thomas Schmidt

**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. 16. Mai, 4. Juli, 5. Sept, 14. Nov, 12. Dez, 20. Feb.2026  
18-20 Uhr in Haus Minte

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

## Elektrisch mobil - Erste Erfahrungen

### Tensing

Im März nutzten wir ein Sonderangebot der Firma Dacia, ein kleines elektrisches Auto zu kaufen, das wir gemeinsam nutzen wollen für Fahrten im Nahbereich. Wir haben es privat vorfinanziert und es hat nur eine geringe Reichweite (250 km). Wir wollen dabei lernen, mit der elektrischen Mobilität umzugehen – das ist ja für uns alle neu - und auch dabei vorankommen und üben, uns ein Auto finanziell und organisatorisch zu teilen. Wir haben das kleine E-Auto zunächst zusätzlich zu den vorhandenen alten Verbrennern angeschafft, damit wir erfahren und erleben können, auf welche Fahrzeuge wir dann auf längere Sicht verzichten können. Zum Fahrgefühl werden mir folgende Kommentare so schnell von allen Seiten zugerufen, dass ich kaum mitschreiben kann: gutes Gefühl, bequem, leichtgängig, wunderbar leise, die Automatik ist prima, an der Ampel zieht er blitzschnell weg...

Das Laden funktioniert bei uns ganz einfach über eine Steckdose am Haus. Im Sommer muss man darauf achten dann zu laden, wenn die Sonne scheint, dann speisen wir unsere Überschüsse nicht ins Netz. Dass die Reichweite begrenzt ist, muss man lernen in den Blick zu nehmen, im Winter verbraucht auch die Heizung einiges und reduziert die Reichweite.

Ich bin noch nie so billig mit einem Auto gefahren, die ersten 6000 km fast ausschließlich quasi kostenlos mit Sonnenstrom von unserem Dach. Jetzt im November kostet 1x „Tanken“ zuhause etwa 5€ für gut 150 km incl. Heizung. Was ich spannend finde im Vergleich zum Verbrenner ist die Energieeffizienz. Unser kleiner leichter Wagen verbraucht nur gut 10-11 KW/h auf 100 km, in Sprit umgerechnet wären das nur 1-1,2 Liter auf 100 km, im Winter durch die Heizung etwas mehr.

Meine persönliche Erfahrung ist, dass ich unser E-Mobil mehr nutze als gedacht, auch für meine Arbeit und weitere Strecken bis 150 km. Wenn nötig kann ich dann an einer Schnell-Ladesäule in 10 Minuten bis zu 100 km nachladen, freie Ladesäulen habe ich eigentlich immer gefunden. Praktisch sind auch die Ladestationen, die ich vor einem Supermarkt mal schnell beim Einkauf nutzen kann, oder bei Besorgungen in der Stadt kann ich laden und dabei kostenlos parken.

Stattdessen sind wir stolz auf 40 Jahre Gemeinschaft und unser wunderbares Fest im August, auf das wir in diesem Heft zurückblicken (S. 4-9).

Global Denken, lokal Handeln: Getreu dieser Devise richten wir unseren Blick auf das, was wir tun können.

1. Wir haben dieses Jahr noch einmal viel investiert in Zusatzdämmung für unser Haus und die Straßenseite Dach erneuert und mit Solarpaneels versehen.
2. Wir bemühen uns weiter um unseren Einstieg in die E-Mobilität (Bericht S.14)
3. Wir sind Mitglied der solidarischen Landwirtschaft in unserem Tal und freuen uns, dass wir so unsere Versorgung regional, gesund und nachhaltig gestalten können.

Wir begrüßen in unseren Reihen als weiteres Neubeginn-Mitglied Bea, die sich in diesem Heft vorstellt. (S.10)

Zur Vereinfachung haben wir nur noch ein Konto, bitte bei evtl. Überweisungen beachten.

IBAN DE 63 4505 0001 0007 1003 99  
Bei der Sparkasse Volme und Ruhr  
BIC: WELADE3HXXX

Über jede Spende freuen wir uns! Alles was geht investieren wir in Haus und Energie sparende Systeme, damit die Gemeinschaft eine gute und günstige Hilfe für Menschen und ihren Neubeginn bieten kann.

Mit vielen guten Wünschen für die Festtage und das Neue Jahr

*Im Namen der Neubeginner  
Christa Radermacher*

## ***40 Jahre Neubeginn am 31. August 2024***

Stimmen der Hausbewohner zum Fest...

Frank

Ich fand unser Fest zum 40jährigen Bestehen von Neubeginn rundum gelungen: Vom Eröffnungskonzert über die vielfältigen intensiven Angebote in der Kapelle bis zum Tanz mit der Live-Band am Abend! Es war schön zu sehen, wie alle sowohl in der Vorbereitung als auch im Verlauf des Festtages eingebunden und einbezogen waren.

Heike

Die Jubiläumszahl 40 erinnert mich daran, wie lange ich schon in der Neubeginn-Gemeinschaft lebe und dass ich den größten Teil meines Lebens nun im Mintenbecktal verbracht habe. Die Vorbereitung des Festes in der Gruppe war beeindruckend, wie so die Ideen zusammenkamen, sich ergänzten und zusammenflossen, alle waren in Aktion. Am Tag selber war zu erleben, wie gut die Vorbereitung war, es hat mich so gefreut, wie alles funktionierte! Von Anfang an waren viele Menschen dabei, gerade auch viele aus den Anfangsjahren. Und das gute Wetter spielte herrlich mit!

Svend

Ich hatte die Grilltonne übernommen über die Mittagsstunden, so erinnere ich vor allem, wie heiß das in der Sonne war! Danach brauchte ich erstmal eine lange Schattenpause...

Bea

Gebaut, gestrichen, gedichtet, gesungen, geprobt, gebacken, gekocht und gelacht: schon die Vorbereitungen für das Fest haben viel Spaß gemacht! 40 Jahre Neubeginn, es war ein tolles Fest mit vielen Gästen, herzlichen Worten und besonderen Momenten in der Kapelle. Persönlich fand ich den Einblick in die Entstehung und Entwicklung des Hauses beeindruckend, weil ich vieles noch nicht kannte.

Was ist nun das Problem?

Was mich in meiner Jugend empörte, ist natürlich immer noch da: Das Mitgefühl mit Menschen, die in Armut leben, weltweit und auch hier – und auch das Wissen, wie dringend Bildung, Gesundheit, Infrastruktur benötigt wird, und wie wenig finanzielle Mittel dafür bereitstehen. Dazu gekommen ist aber noch die ökologische Dringlichkeit durch die Klimaveränderungen. Grundsätzlich mag ich gar nicht über den Lifestyle eines anderen Menschen nachdenken, das ist seine Sache. Aber ob ich es schaffe, meinen CO<sup>2</sup>-Ausstoß pro Jahr auf 3t zu senken, und ob jemand anders 6000t im Jahr verbraucht mit Jet und Yacht, das ist eben nicht mehr egal.

Aber wie ändern? In meiner Vorstellung sind dafür der Staat/die Politik ... die Wähler verantwortlich. Sie müssten Regeln entwickeln bzw. das begrenzen, was für alle schädlich ist und das Leben auf unserem Planeten zerstört.

Mit meinen mittlerweile siebzig Jahren fühle ich mich (mit)verantwortlich für das, was hier passiert. Und gleichzeitig sooo ohnmächtig, weil ja die Gesellschaft sich immer in Richtungen entwickelte, die ich anders wollte.

Das Projekt Neubeginn ist auch eine Entscheidung gewesen, mich nicht in die Kämpfe der Politikarena zu begeben, sondern meine Tatkraft da einzusetzen, wo im Kleinen Möglichkeiten der Veränderung ruhen. Viele Gemeinschaften als Keimzellen einer gesellschaftlichen Veränderung zu schaffen, in denen Menschen das Miteinander einüben, einfach mit der Natur leben, vieles teilen und sich sozial engagieren.

Was würde ich heute der 16jährigen Christa antworten?

Es ist sinnvoll, Reichtum zu begrenzen, zu besteuern, sehr große Vermögen zu kontrollieren und im Sinne aller Menschen einzusetzen. Die materielle Ungleichheit ist Ursache für viel Übles in dieser Welt.

Die Menschen, die viel besitzen, geben das aber nicht einfach her. Die Politik ist vom großen Geld abhängig und beeinflusst, die öffentliche Meinung oft auch. Die übergeordneten Strukturen wie Staaten, EU, UN – sind leider sehr schwach und/oder korrupt. Gewalt schafft nur mehr Gewalt, kein Weg. Von daher: Entfalte deinen inneren Reichtum und folge einem Weg, auf dem du mit dir im Reinen bist. Mehr ist vermutlich nicht zu schaffen.

## **Reichtum**

### **Christa**

Ich stolperte über eine Buchbesprechung:

*Crazy Rich*, die geheime Welt der Superreichen (Julia Friedrichs, Berlin/München 2024) und wunderte mich, dass mich das interessierte. Denn eigentlich fühle ich mich dermaßen reich beschenkt vom Leben in der Neubeginn-Gemeinschaft und mit einer soliden Rente, dass mich große Yachten und Privat-Jets nicht locken und eigentlich nur zu Kopfschütteln verleiten. Aber mir fiel eine wilde Szene zwischen mir und meinem Vater ein, ca. 1970 standen wir uns schreiend gegenüber:

Er: *Arm und reich hat es immer gegeben, und das wirst auch du nicht ändern!*

Ich: *Und du wirst erleben, dass wir das ändern, noch zu deinen Lebzeiten!*

Hhm! Und ich erinnere mich noch an die leisen Zweifel, die schon während meines Geschreis in meinem Bauch grummelten, dass ich da den Mund wohl etwas zu voll genommen hatte...

Und jetzt? Was interessiert mich daran jetzt? Ich habe das Buch gekauft und gelesen, weil mir die journalistische Haltung der Autorin imponierte, Fakten zusammen zu tragen und zu zuhören. Und obwohl ich dachte, ich kenne mich aus und kann mit großen Zahlen umgehen, war ich doch fassungslos, wie extrem die Ungleichheit geworden ist, seit 1970 nur größer.

Zwei Beispiele, die mich vollkommen überrascht, ja erschüttert haben: Mit dem Geld, das man braucht, „um 6000 Superjachten auch nur ein Jahr instand zu halten“, könnte man mittlerweile „auch auf einen Schlag die Schulden aller Entwicklungsländer tilgen“ (S.12). Und ein zweites Bild: Wenn mein Vermögen mich zum Schweben bringen würde bzw. einen Durchschnittsverdiener, würden wir etwa 1 cm über dem Boden schweben, vermögende Gutverdiener mit Höchststeuersatz bei etwa 2 cm. Ich hätte jetzt die Superreichen bei ca. 2-3 m schwebend vermutet, aber es sind KILOMETER. Und diese Ungleichheit wächst, denn die großen Vermögen mit ihren Beraterstäben erwirken ca. 10 % Wachstum pro Jahr.

### Christa

Ich war am Jubiläumstag sehr aufgeregt und konzentriert gleichzeitig, weil ich ja auch zum Beginn mit dem Cello im Trio spielen wollte. Die Vorbereitungen und Proben waren sehr gut gegangen, so hatte ich nur eine Sorge, ob wir zur Eröffnungsfeier genug Personen sein würden, die sich trauen, mit zu singen in unserem Spontanchor... Aber alles gelang in voller Harmonie und klang in unserem Saal so wunderschön, dass nicht nur mir die Tränen in den Augen standen. Später saß ich völlig entspannt bei „Kaiserwetter“ in meiner Draußen-Hütte, zum Boulespielen war mir zu heiß, alles lag bereit für Skat und Doppelkopf, aber das Erzählen mit alten Gefährten war viel interessanter. Und dann noch wunderbar zur Live-Musik tanzen, ein High-Light!

### Gabriele

Ich hatte eine große Freude an unserem gemeinsamen Eröffnungskonzert, dem Spiel der Instrumente zu zuhören, unser vielstimmiger Gesang dann mit Instrumenten-Begleitung hat mir sehr viel Spaß gemacht. Das „wilde“ Tanzen am Abend zur tollen Musik: wunderbar! Danke den Musikern, thank you for the music!

### Gisi

Ein sehr, sehr gelungenes Fest, das mir viel Freude gemacht hat! Die meiste Zeit verbrachte ich in der Kapelle mit tollen Angeboten, die Tibeter-Übungen mit Christa, die Schüttelmeditation mit Frank, und dann das gemeinsame Singen mit Birgit und Tensing, einfach wunderbar.

### Kevin

Ein Riesenfest mit vielen Leuten, die ich nicht kenne, ist eigentlich mein persönlicher Albtraum und am liebsten würde ich wegrennen. Doch mein Job für den Tag war Hundesitter für Bronko, der meine Aufmerksamkeit und liebevolle Betreuung brauchte, deshalb überwand ich meine Scheu. Ich hatte einen kleinen privaten Comedy-Club mit Frank und Martin und wir hatten viel Spaß. Alles inklusive Bier lief sehr gut, dann brauchte ich ein paar Tage Ruhe.

Toni

Das Singen mit Johannes als Dirigent fand ich richtig toll! Singen ist immer schön, und dann zu diesem Anlass mit so vielen netten Menschen an dem Ort, an dem ich lebe... Dann hat das Vorlesen des Gedichts mit wechselnden Strophen gut geklappt und viel Spaß gemacht, und last not least: das vielfältige Super-Mitbring-Buffett war ein Traum!

Heinz-Georg

Ich fand es ganz toll, wie wir als Gemeinschaft funktioniert haben und wie wir uns dargestellt haben. Viele kleine Rädchen haben ineinandergegriffen und ein großes Ganzes ergeben. Für mich persönlich war sehr berührend, dass ganz überraschend meine Schwester und ihr Freund aus Kassel angereist kamen. Ich habe mich auch sehr gefreut, dass so viele meiner Freunde dabei waren und dass ich alte Kontakte neu beleben konnte.

Tensing

Mein Rückblick aufs Fest ist durch die Dartscheibe geprägt...

1+1+...Mist, schon wieder die Triple20...

Nach dem Dart gab es wunderbare Live-Musik, von alten Freunden dann wieder zum Grill, die Pimentos noch mit Salz und Pfeffer würzen, Hmmh! War das ein Fest!

***Das nachstehende Gedicht haben wir gemeinsam mit viel Spaß gedichtet, denn wir wollten zu unserer Eröffnungstunde keine großen Reden halten, lieber zusammen aktiv werden. Würdigen wollten wir im Rückblick aber auch die großen Anstrengungen und vielen Aktiven der vergangenen 40 Jahre und Dank sagen. Und das wollten wir mit diesem von allen aktuellen Neubeginnern vorgetragenen Gedicht zum Ausdruck bringen. Für alle, die nicht dabei sein konnten, hier nochmal zum Nachlesen...***

B.: Das war auch ein langer Prozess. In mir war schon länger in Bewegung und infrage gestellt, was alles überflüssig ist. Und besonders, wenn ich von einem Besuch in der Minte zu mir nach Hause zurückkam, merkte ich, mit wie wenig ich auskommen kann und habe immer was weggegeben. Wenn man sich mit sich befasst und auch beginnt, im Außen aufzuräumen, dann spürt man auch, dass bei vielen Dingen ihre Zeit abgelaufen ist und sie weg können.

Im Sommer hatte mich ein Satz von Frank beeindruckt, den er in der Sonntagsrunde sagte: „Ich fühle mich aufgeräumt im Leben.“

Wow, dachte ich, wie komme ich dahin? Der Satz hat mich begleitet, viele Puzzle-Teile kamen zusammen auf meinem Weg. Ich habe also in den letzten Monaten nicht nur äußerlich abgegeben sondern auch innerlich viel aufgeräumt, ein langer Weg.

*Wir haben dich ja oft im Tal getroffen, wenn wir mit dem Hund unterwegs waren. Du hast Kräuter gesammelt, warst viel hier in der Natur unterwegs. Wirst du nun die neue „Kräuterhexe“ vom Mintenbecktal?*

B: (lacht) Wer weiß!

Natur und Kräuter tun mir gut, heilen, erden mich. Ich bin da auch sehr neugierig, vieles zu erkunden und auszuprobieren. Auch die Ernährung mit Wildkräutern fühlt sich gut an.

Es ist ein komplexes Ganzes: Ich gehe mit Achtsamkeit in die Natur, ich sammele Kräuter und beobachte die Natur. Ich nehme den Jahresrhythmus der Natur auf und auch mein Körper geht diesen Rhythmus mit. Hier in Haus Minte kann ich das leben, das geht in der Stadt kaum. Und so merke ich rundherum, dass es jetzt das Richtige ist, ins Mintenbecktal zu ziehen!

*Willkommen, Bea!*

## ***Mein Weg in die Neubeginn-Gemeinschaft***

### **Fragen an Bea**

*Nach Jahren mit eigener Familie hast du noch 13 Jahre allein gelebt, wie kommst du nun zur Gemeinschaft?*

Bea: Es war ein Weg über viele Jahre meiner Entwicklung hin zu Neubeginn. Meine Tochter kannte Tensing und erzählte mit von dem Projekt. Und dann kam ich einmal zum Osterfeuer, ging vorher das erste Mal in die Kapelle und war zutiefst von dieser Energie beeindruckt, die mir dieser Raum entgegenbrachte. Ich hatte das Gefühl, ein wenig mithelfen zu wollen und wurde schon vor Jahren Mitglied des Fördervereins.

So hatte ich den Vorteil, mich langsam an das Gemeinschaftsleben herantasten zu können. Für mich hatte ich entschieden, in keiner engen Paarbeziehung mehr leben zu wollen, aber allein leben möchte ich auf Dauer auch nicht, und so suchte ich nach Gemeinschaft. Und wie so oft, das Gute liegt vor der Tür. Letztes Jahr war ich noch nicht so weit, ich musste mit mir noch einiges klären, aber dieses Jahr, nach dem Probewohnen im Sommer, ist es dran.

*Diese Woche ist es so weit, du sitzt ja jetzt auf gepackten Kisten, wie groß ist die Aufregung?*

B.: Mächtig, ich hoffe, dass alles wie geplant läuft, mit Möbeln und Helfern. Aber die Freude ist größer als die Aufregung, es wird Zeit, es fühlt sich richtig an.

*Du ziehst ja aus einer ganzen Wohnung in zwei Mini-Zimmer, wie hast du das mit dem Reduzieren geschafft?*

## **Die Heinzelmännchen von Lüdenscheid**

Nun ist es 40 Jahre her,  
da stand der Schweinestall hier leer.  
Von Kölle kam die Geisterschar  
und sah was da zu tun war.

Sie wollten hier wohnen  
und hatten Visionen  
vom Ackern mit Bohnen,  
von Feldern und Wiesen  
und helfen in Krisen.

Sie klappten und lärmten  
und rupften und zupften  
und hüpfen und trabten  
und putzten und schabten.

Sie sägten und stachen  
und hieben und brachen,  
visierten wie Falken  
und setzten die Balken.

Und nach 10 Jahren, siehe da:  
Klapp, stand das ganze Haus schon fertig da!

Viele haben mitgemacht, ham geackert und gelacht,  
setzten ein ihr Herz, die Hand, brachten mit Kraft und  
Verstand!

Die Annas und Axels, die Antons und Brittas,  
von Brutus bis Bronko, die Christels und Christian-  
sens...

Die Dicken und Dünnen, die Braven und Wilden,  
die Doofen und Guten, die Tills und die Uten,  
die Edes und Mannis, die Hanseln und Johanseln...

Jens, Jörgs und Georgs, die Heiken und Meiken,  
die Gabis und Gisis, die Ludgers und Lindas,  
die Martins, Marias und Maras...

Die Günnis und Wernis, die Klausis und Svennis,  
sie saßen in Bütten und schwitzten in Hütten!

Sie kamen und gingen, mit Tanzen und Singen,  
und oft auch mit Tränen, das muss man erwähnen!

Und sitzen wir abends ums Feuer still,  
kann man alle spüren, wenn man will!  
Viel Dank an alle, die je dabei  
denn Schwupps, sind 40 Jahre vorbei.

Jetzt wolln wir nicht mehr lang rumeiern,  
denn heute gilt es viel zu feiern.

Wir wolln euch locken, nicht rum zu hocken.  
Wir laden zum boulen,  
im Garten zu suhlen,  
zum Darten und Karten,  
zum Schmausen und Brausen,  
zum Grillen und Chillen.

Meditieren und Jonglieren,  
Übungen auf allen Vieren,  
Doppelkopf und Skat,  
Gespräch mit/ohne Rat,  
Spielen auf der Wiese  
und Schwelgen in Gemüse.

Freut euch aufs Programm, mit Tanz und Gesang.  
Zu jeder vollen Stund, geht's in der Kapelle rund.

Ab 18 Uhr gibt's SONGS TROTZ LYRIK,  
bitte seid noch nicht zu bierig!

Dann im Dunkeln,  
am Feuer schunkeln,  
mit tiefem Sinn,  
genießt den Neubeginn!