

## Ausblick

Liebe Leserin, lieber Leser, „Friede, Freude, Eierkuchen“, „Pustekuchen“, „Wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt,...“ „Das macht mich so wütend!“

Was macht Sie wütend? Neid? Ungerechtigkeit? Artensterben? Der Krieg in der Ukraine? Autofahrende, die keine Rücksicht nehmen? Wut in unterschiedlichen Bereichen. Sie haben einen Kirchenboten in der Hand, der sich mit dem Thema „Wut“ beschäftigt.

Was macht Wut mit Ihnen? Beeinträchtigt Wut Ihr Leben? Leben wir in einem Zeitalter der Wut? Können wir unsere Wut beherrschen? Oder lassen wir der Wut in unserem Leben Raum?

Ein spannendes Thema. Spannend wird es ebenfalls, wenn wir als Kirche auf die Suche nach Kandidaten für unseren neuzuwählenden Kir-

chenvorstad gehen. „Nicht meckern, selber anpacken“, ist ein gutes Motto, wenn Sie an und für unsere Kirche arbeiten wollen. Haben Sie Zeit und Freude, sich zu engagieren? Dann sprechen Sie eine unserer Pastorinnen oder unseren Pastor an.

Eine wunderschöne Herbstzeit wünsche ich Ihnen und anregende Gedanken durch das Lesen unseres Kirchenboten.



*Luise B. Priebitz*

# Der Tanz ums „Goldene Kalb“

Als Mose auf dem Berg die Zehn Gebote empfing, wurde das wartende Volk unruhig. Die Menschen glaubten nicht mehr, dass Mose noch zurückkäme und flehten Moses Bruder Aaron an: „Mach uns einen Gott, der vor uns hergehe!“ Aaron goss aus dem Schmuck der

beide ausgetreten. „An Gott können wir auch ohne Kirche glauben“. Ja. Ja, aber ohne Gemeinde, ohne das Hören auf Gottes Wort, ohne gemeinsam praktizierten Glauben geht auch der Rest verloren, da bin ich mir sicher. „Viel zu teuer“, sagen mir andere. Ja, Kirchenmitgliedschaft kostet Geld, neun Prozent der Lohnsteuer. Ich sehe aber, was damit gemacht und bewegt wird. Die Vermittlung von Gottes Wort, das Einüben christlicher Ethik, die Verwaltung der diakonischen Einrichtungen – das ist wertvoll – und kostet. Besonders aber schmerzt mich, dass Kircheng Austritte ein Zeichen dafür sind, wie der christliche Glaube mehr und mehr an Bedeutung verliert! Es treten andere „goldene Kälber“ an seine Stelle, die es nicht wert sind. Mose hat trotzdem weiter gemacht. Immer in der Hoffnung auf Gott. Gott, der die Herzen bewegt. Das hoffe ich auch, dass Viele unserer Kirche mit ihren christlichen Inhalten verbunden bleiben.

Nachdenklich

Ihre Pastorin

**Marion Steinhorst-Coordes**



## ANDACHT

Israeliten ein goldenes Kalb und rief für den nächsten Tag ein Fest zu Ehren des neuen Gottes aus. Als Mose nun zum Lager zurückkehrte, geriet er in Wut. Er warf die Tafeln aus der Hand „und nahm das Kalb, das sie gemacht hatten, und ließ es im Feuer zerschmelzen“. (2. Mose 32, 1 ff.) Der Tanz um das goldene Kalb. Wie gut ich Mose verstehen kann! Zur Zeit bekommen wir oft Post vom Standesamt. Ich weiß schon vorher was drin ist: Kircheng Austritte. Seit Corona haben sie zugenommen. Es könnte mir ja egal sein. In drei Jahren gehe ich in den Ruhestand – nach mir die Sintflut. Aber es ist mir nicht egal! Es tut mir weh! Mehr noch: es macht mich wütend! „Nimm’s nicht persönlich,“ sagen mir die Leute. „Das hat mit dir nichts zu tun“, und doch nagt es in mir, denn ich veretrete den Inhalt, für den ich arbeite, mit Leib und Seele hier seit 34 Jahren. „Das hat mit unserem Glauben nichts zu tun“, sagt mir ein Ehepaar,

HE

# „Wut“ in der Bibel

Wohl jeder von uns ist schon einmal – einmal? Oft, sehr oft! – in Wut geraten: über Nachbarn, die während der Mittagsruhe mit dem Motorrasenmäher ihren Rasen mähen zu müssen meinen, als Eltern über Kinder, die nicht einsehen wollen, was gut für sie ist, als Kinder bzw. Jugendliche über verständnislose Eltern, als Autofahrer, über andere Fahrer, die uns unverschämterweise die Vorfahrt nehmen, als Arbeitnehmer über ungerechte Vorgesetzte, als Staatsbürger über unfähige Politiker, und, und, und...

Und was bringt uns die Wut? Löst sie das Problem? Was ist die Folge, das Ergebnis unserer Wut?

Weil also das Thema „Wut“ alle Menschen betrifft und Wut unser aller Leben als Subjekt oder Objekt der Wut beeinflusst, kommt sie in der Bibel oft zur Sprache.

Gleich zu Beginn, in 1. Ms. 4, 1 – 16, ist Kain neidisch auf seinen Bruder Abel, weil Gott dessen Opfer gnädig annahm, seins aber nicht, und er ermordet ihn, obwohl Gott ihn zuvor vor den Folgen seiner Wut warnte. Über diese Tat nun wieder gerät Gott in Wut (so verstehe ich den Text) – verflucht ihn und bestraft ihn schwer, lässt sich aber von Kain dazu bewegen, die Strafe abzumildern. „So ging Kain hinweg von dem Angesicht des Herrn und wohnte im Lande Nod, jenseits von Eden.“ (Vers 16).

Hier wird bereits eine häufige Ursache von Wut gezeigt: Neid, und eine mögliche Folge: Mord. Über diesen Mord scheint Kain keine Reue zu empfinden, er beklagt sich nur über die Härte der Strafe. Das Interessante ist, dass Gott von seinem Zorn ablässt und die Strafe abmildert, sogar verhindert, dass Kain in der Fremde getötet wird.

Wir haben hier also zwei unterschiedliche Gründe für Wut bzw. Zorn, und zwei unterschiedliche Folgen:

Bei Kain ist die Ursache Neid und die Folge Zorn; bei Gott ist die Ursache Kains Verbrechen, die Folge eine harte Strafe, die aber auf Kains Klagen hin abgemildert wird.

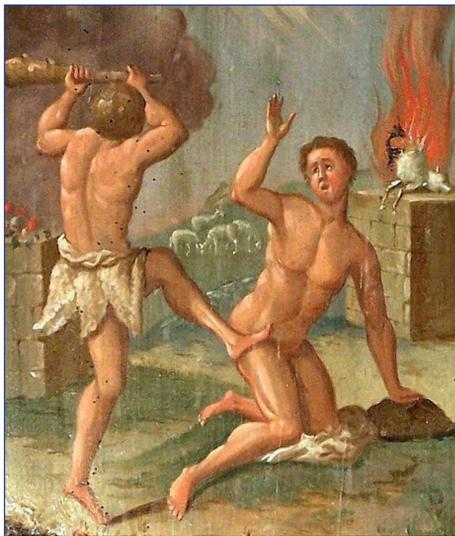
Wir erfahren: Menschen geraten in Wut, mit schlimmen Folgen für das Objekt der Wut und letztlich auch für sie selbst.

Auch Gott kann in Wut geraten, über menschliches Verhalten, das anderen Menschen schadet. Er kann aber Seine Wut zurücknehmen und gnädig sein.

Ein ganz anderes Beispiel über Zorn Gottes und eines Menschen (Mose) finden wir in 2. Ms. 32, 1 – 32 und 33, 1 – 7: Während Moses' Abwesenheit baut sich das Volk Israel einen Gott (ein goldenes Stierbild) Gott will sie deswegen „vertilgen“, lässt sich aber durch Mose besänftigen. Der – Mose – gerät selbst in Wut als er das Desaster sieht und

befiehlt den „Söhnen Levi“ ihre „Brüder Freunde und Nachbarn“ zu erschlagen; insgesamt 5000 Menschen (Vers 28) Gottes Zorn ist damit immer noch nicht besänftigt. Er fürchtet Seine eigene Wut, und will deshalb nicht, dass sie ins gelobte Land ziehen.

Hier erfahren wir noch etwas über göttlichen und menschlichen Zorn: Mose bittet, als er noch nicht weiß, was seine Leute angestellt haben um Gnade für sie; als er das aber sieht, rastet er aus und fordert von den Leviten die Menschen zu töten, die ihnen nahestehen. Es wird nicht gesagt, dass dies eine schlimme Tat war, auch nicht, dass es voll in Ordnung war, es wird kommentarlos festgehalten. Gott hingegen hält Seinen Zorn unter Kontrolle, und damit Ihm die Kontrolle nicht entgleitet und Er aus Wut heraus das Volk vernichtet, will Er sich von den Israeliten fernhalten.



Mose – ein Mensch – lässt aus Wut bzw. Zorn Unschuldige (?) töten; wohl auch eine Strafe für die Täter; Gott hingegen hält sich von dem „halsstarrigen Volk“ fern, um nicht aus Wut heraus zu handeln.

Wut ist also ein Gefühl, dass sich der Kontrolle durch den Verstand entziehen kann, und es gibt berechnete Wut (Gott, Mose) und auch unberechnete, verbrecherische Wut (Kain). Es ist daher das Beste, sich vom Objekt der Wut fernzuhalten.

Wie aber mit Wut – wenn sie da ist – umgehen? Dazu gibt die Bibel Empfehlungen, etwa hier: Einer nur ist Gesetzgeber und Richter; er, der retten und verderben kann; wer aber bist du, dass du deinen Nächsten richtest? (Jakobus 4, 12)

Ehe...der Zank ausgebrochen ist, ziehe dich zurück. (Sprüche 17, 14)

Ein Dummer lässt seiner ganzen Wut freien Lauf. (Sprüche 29, 11)

Ein zorniger Mann richtet Hader an, ein geduldiger aber stillt den Zank.

Sprüche 15, 18)

Die Aussage dieser Texte lässt sich so zusammenfassen: Wir haben nicht das Recht über andere Menschen (wohl aber über ihre Taten, das ist ein Unterschied) zu richten, denn auch wir sind nicht vollkommen. Wer seiner Wut freien Lauf lässt, bedenkt nicht die Folgen, daher ist er dumm.

Und schließlich: bei Handeln aus Wut kommt nichts Gutes heraus, es verstärkt den Streit. Darum ist es besser wegzugehen, **bevor** es zum Streit kommt.

*gh*

# Wut im Alter

Erinnern Sie sich noch an das HB-Männchen? Richtig, das war der, der immer in die Luft ging oder aus der Haut fuhr. Kennen Sie ihn nicht, lohnt es sich, diese alte Fernsehwerbung der 60iger und 70iger Jahre auf YouTube anzusehen. Um was geht es und was hat das mit dem Thema „Wut“ zu tun?

In den kurzen Werbespots sehen Sie einen Menschen, der an den unterschiedlichsten handwerklichen Tätigkeiten scheitert, dem Dinge wegen seiner Tollpatschigkeit oder einfach nur aus Pech misslingen. Daraufhin rastet er aus, geht förmlich in die Luft, explodiert.

An dem HB-Männchen können Sie studieren, was Wut hervorruft, was einen zum Ausrasten und aus der Hautfahren bringt. Ich bin der festen Überzeugung, dass das Dinge sind, die den einen oder die andere von uns (je nach Temperament und Naturell) auch in Rage bringen.

Also: Versagen, Scheitern, Ungeschicklichkeiten ärgern und können auch Wut hervorrufen. Genauso ist es, wenn man über uns und unser Versagen lächelt, sich lustig macht oder damit öffentlich hausieren geht. Wir brauchen eine große Selbstdisziplin, die starken Gefühle von Wut und Aggression in ein stummes Zähneknirschen zu überführen.

Ich glaube, wir alle tun uns damit mehr oder weniger schwer.

Wie sieht es nun damit im Alter aus?

Und wie ist es, wenn man im Alter demenziell erkrankt?

Mit zunehmendem Alter kommen Beschwerden und Beeinträchtigungen, die auch das Nervenkostüm dünn werden lassen. Ich brauche für meine täglichen Verrichtungen mehr Zeit und Geduld, vielleicht auch irgendwann einmal Hilfestellung von außen. Das ist nicht einfach an sich wahrzunehmen, dass ich nicht mehr alles selbständig und problemlos erledigen kann. Trotz reichlicher Lebenserfahrung wird das Leben nicht einfacher. Ich beginne mit mir und meiner Lebenssituation zu hadern und gelegentlich auch zu klagen. Wegen meiner Dünnhäutigkeit kann es schnell zu einem Wutausbruch kommen, weil meine psychischen Kräfte durch die

Alltagsanstrengungen verbraucht sind. Ich kann meine Gefühlsregungen nicht mehr so gut wie früher kontrollieren. Das sind dann die Situationen, in denen wir Wut im Alter erleben.

Aber Hand aufs Herz – diese Wutausbrüche sind zu verstehen. Wer würde da vielleicht nicht aus der Haut fahren.

Wut und Aggressionen im Alter – das erleben wir in der ambulanten Pflege, in den Tagespflegen und natürlich auch in unseren stationären Altenpflegeeinrichtungen gekoppelt mit einer demenziellen Veränderung. Und auch hier müssen wir

feststellen, die Wut, die Aggressionen sind zu verstehen, weil sie auf die Erkrankung zurückzuführen sind.

Demenz verursacht in vielen Fällen eine Wesensveränderung des betroffenen Menschen. Jemand, der früher die Gelassenheit in Person war, kann aufgrund von Demenz auf einmal unruhig und aggressiv werden. Zu Beginn einer Demenz erlebt der/die Betroffene noch unmittelbar, wie zunehmend Dinge, die früher selbstverständlich waren, nicht mehr möglich sind. Die krankheitsbedingte Vergesslichkeit wird wahrgenommen. Eventuell wird sie auch von der Umwelt kritisch kommentiert. Der/die Erkrankte fühlt sich ertappt und überführt. Das führt dann zu Wut auf sich selbst (Autoaggression) und auf die Menschen im unmittelbaren Umfeld. Hier braucht es viel Geduld mit dem demenziell veränderten Menschen und eine liebevolle Begleitung. Die Fachkräfte in unseren Tagespflegen und den stationären Einrichtungen sind dafür geschult. Sie beraten, un-

terstützen und entlasten im Umgang mit demenziell veränderten Menschen. Nutzen Sie die Angebote und die Fachkompetenz unserer Diakonie und Altenseelsorge im Kirchenkreis Rhauferhn!

Also: „Nicht gleich in die Luft gehen“ – greifen Sie zum Hörer und kontaktieren Sie uns.



**Ihr Dr. Klaus Bajohr-Mau**  
Pastor für die Altenseelsorge  
im Kirchenkreis Rhauferhn  
01573 1097996



**Altenseelsorge Rhauferhn**

*andächtig & anders*

vom Team der Altenseelsorge Rhauferhn

[https://altenseelsorge-rhauferhn.wir-e.de/  
demensensible-gottesdienste-im-kirchenkreis-rhauferhn](https://altenseelsorge-rhauferhn.wir-e.de/demensensible-gottesdienste-im-kirchenkreis-rhauferhn)



**demensensible Gottesdienste**

Drei Konfirmandinnen erzählen...

## Was macht dich wütend?

Mich macht wütend, wenn ich für etwas Ärger bekommen, das ich gar nicht getan habe. Oder wenn man meinen Namen absichtlich falsch ausspricht, man über mich lästert, hinter dem Rücken schlecht redet – dann könnte ich platzen vor Wut!

Konfirmandin K., 14 Jahre alt



Ich bin wütend, wenn mein Bruder mich provoziert, wenn er mir z. B. Schuld in die Schuhe schieben will. Manchmal bin ich auch auf meine Eltern wütend, z. B. wenn ich eine neue Hose haben will und sie meinen, die sei zu teuer. Ich frage immer wieder – aber sie geben nicht nach. Dann bin ich wütend.

Konfirmandin L., 12 Jahre alt



Ich werde wütend, wenn ich (oder andere!) ungerecht behandelt werden, z. B. in der Schule. Ich kann nicht gut Englisch und bekomme oft Ärger deshalb, obwohl andere auch nicht besser sind. Dann bin ich erst wütend – und danach werde ich traurig.

Konfirmandin V., 13 Jahre alt



# Was mich wütend macht

„Das kann ich mit einem Wort beantworten: Korruption! Ich bin davon überzeugt, dass ein Großteil der Menschen gut ist und Gutes möchte.



Wenn jedoch Personen ihre Machtpositionen ausnutzen, um sich selbst einen Vorteil zu verschaffen und ohne an die Konsequenzen für andere

zu denken, ist das ungerecht und macht mich wütend. Es erschüttert jedes Mal von neuem mein Menschenbild. Deshalb arbeite ich nun seit drei Jahren bei Transparency Deutschland, einer spendenbasierten Antikorruptionsorganisation. Mehr über die Arbeit von Transparency erfahren Sie unter [www.transparency.de](http://www.transparency.de)“

*Enno Coordes*

Was mich in zwischenmenschlichen Beziehungen wütend macht ist Stolz und Empathielosigkeit. In meinen Augen ist es einfach mega schade, wenn Menschen gefühlt mehr daran interessiert sind, sich vorschnell eine Meinung zu bilden und darauf zu beharren, anstatt im Gespräch



wirkliches Interesse zu zeigen, ihr Gegenüber zu befragen und/oder Dinge zu überdenken.

Was mich außerdem wütend und zugleich traurig macht, ist, wenn das Evangelium (z. B. über soziale Medien) nicht wahrheitsgemäß gelehrt wird.

*Karina Brunken*

## Blumen Olthoff

Hochzeitsfloristik · Trauerfloristik · Grabpflege · Fleurop

Floristik für jeden Anlass...

Wir gehen auf Ihre individuellen Wünsche ein und beraten Sie gerne!

Blumen, Pflanzen und Deko für Haus & Garten.  
Sowie eine große Auswahl  
an Schnittblumen – täglich frisch!

An der Fehnke 10 · 26670 Uplengen-Remels · Tel.: 04956-1030  
[blumen.olthoff@ewetel.net](mailto:blumen.olthoff@ewetel.net) · [www.blumen-olthoff.de](http://www.blumen-olthoff.de)

### Neue Öffnungszeiten!!!

Montag/Dienstag	8.30-12.30 & 14.00-18.00
Mittwoch	RUHETAG
Donnerstag/Freitag	8.30-12.30 & 14.00-18.00
Samstag	8.30-13.00 Uhr

# Der/die wütende Schüler/in

Wütende Schüler? Ja, die gibt es. Da sind sie so richtig wütend, schreien, werden verbal ausfällig und aggressiv. Manchmal gegenüber MitschülerInnen, manchmal auch gegenüber uns Lehrkräften. Sie sind nicht einverstanden: mit der schlechten Note, mit dem Arbeitsauftrag, mit der Arbeitsgruppe, mit dem System Schule, irgendetwas ist schiefgelaufen. Und das macht mich manchmal im ersten Moment auch ganz schön sauer, ich habe mir doch schließlich so viel Mühe gegeben, so lange an der Vorbereitung gesessen und dass sie eine schlechte Note haben, liegt ja nun auch eher an ihnen selbst. Meistens erkenne ich dann aber eine große Not und Hilfslosigkeit dahinter. Sie sind enttäuscht von sich selbst, fühlen sich schlecht, hilflos, sozial isoliert. Sie wissen dann nicht damit umzugehen und geben dem Außen die Schuld. Schön und v. a. richtig ist das sicherlich nicht, dennoch kann ich anders darauf reagie-

ren, wenn ich das weiß und sie in ihrer Wut annehme, und ihnen mit Verständnis entgegenkomme. Dafür darf ich mich nicht auf diese Wut und Machtkämpfe einlassen, nicht selbst ärgerlich werden, nicht die Beziehung abbrechen. Ich vermittele, dass ich klare Grenzen habe, aber dass ich da bin, dass ich ihre Wut sehe und dass ich ihnen helfe, sie loszuwerden. Manchmal reicht da schon ein: „Ich halte dich aus, ich hab dich trotzdem lieb, so wie Gott mich aushält und mich auch liebt in meinem Zorn.“



**Gaby Steinhorst**  
Lehrkraft für Sozialpädagogik  
an den BBS WHV

Vertraue auf Gott und du wirst wahren Frieden finden.

heaven@eleven



Wir hatten Besuch aus unserer Partnerkirche in Indien.

Das Schutzengel-Huus Michael der Diakoniestation wurde eröffnet.



## Blitzlichter aus einer bunten Sommer

Fünf Bänke aus einer katholischen Kirche stehen jetzt bei uns rund um die Kirche. Danke an alle helfenden Hände, besonders an Spedition Klaus-Dieter Zarth.

Am Badesee in Großsander wurden im Juni 20...

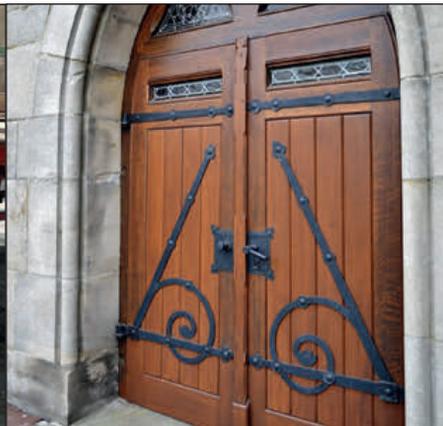


Unser Kirchenchor hat (endlich) sein Jubiläum feiern können. 75+3. Danke für ihren wunderbaren Gesang.

Endlich warmes, helles Licht unter der Orgel...



Landwirtin Silke Meyer hat uns für den Friedhof  
einen Findling zur Verfügung gestellt. DANKE!



Maler Börgmann hat unsere Kirchentüren  
und mehr gestrichen. DANKE!



10 Kinder getauft!



mpore.



WWJD –  
Konfi-Freizeit im OKM-  
Freizeitheim zur christlichen  
Ethik.



Das Malprojekt von Erika Hartmann  
zur Schöpfung wurde mit einem  
Gottesdienst beendet.

# Wie umgehen mit Wut?

„Mit Wut umgehen“ – was soll das? Wut kommt, aber sie vergeht auch wieder! – Wirklich? Angenommen, ein anderer Autofahrer nimmt Ihnen die Vorfahrt, zwingt Sie abzubremesen – verfluchen Sie ihn dann nicht, wünschen ihm nicht die Pest an den Hals? – Mir geht es dann jedenfalls so.

Das Problem bei der Sache ist, Sie können ihm nicht sagen, was Sie von seinem Verhalten halten – wohin dann mit Ihrer Wut? Oder vergeht sie einfach mit der Zeit?

Ein anderes Beispiel: ein Nachbar hat Lügen über Sie verbreitet, das haben Sie gehört, es macht Sie wütend – was tun?

Sie haben zwei Möglichkeiten:

1. Sie sprechen den Nachbarn wutentbrannt darauf an, der ist beleidigt, streitet alles ab und beschuldigt nun Sie, Lügen zu erzählen, oder er bleibt auch Ihnen gegenüber bei seiner Falschaussage – Beides macht Sie erst richtig wütend.

2. Sie wollen Streit vermeiden und schweigen. Auch das macht Sie wütend – über den Nachbarn, der Lügen erzählt, über sich selbst, weil Sie sich nicht trauen, ihm Ihre Meinung zu seinen Lügen zu sagen.

Die Beispiele haben eins gemeinsam: die Wut vergeht nicht, sie köchelt im Hinterkopf weiter, und die nächste Kleinigkeit, die Sie ärgert – etwa ein Kunde vor Ihnen an der Supermarktkasse, der in aller Ruhe

sein Kleingeld herauskramt, um damit zu bezahlen – steigert die immer noch vorhandene Wut, und es gibt keine Möglichkeit, sie loszuwerden. Aber irgendwann findet sich ein Opfer, das sie zu spüren bekommt, oft wegen einer Kleinigkeit, so dass der Betreffende völlig überrascht und wütend ist und ein Objekt für seine Wut sucht.

Ähnlich ist es bei dem Beispiel mit dem Nachbarn. Dazu passt ein Witz: Jemand erzählt einem Freund, sein Nachbar habe ihn beleidigt. Der Freund fragt: „Was hast du gemacht? Hast du ihm deine Meinung gesagt?“ – Die Antwort: „Nein, der ist groß, stark und aggressiv – aber seinen Hund, den habe ich getreten!“

Der vielen Worte kurzer Sinn: Wut vergeht nicht, wenn sie nicht durch eine sofortige Reaktion abgebaut wird. Das ist aber oft nicht möglich.



Wenn sie sich aber nicht über jemanden ergießen soll, der davon dann völlig überrascht (und so selbst in Wut versetzt wird), ist es nötig, sie abzubauen.

Ich nehme mir eine Zeit der Besinnung und mache das so:

1. Abends nehme ich mir die Zeit für eine innere Inventur: was hat mich geärgert, was hat mich erfreut?

2. Ich frage mich: ist das Handeln oder Reden anderer so wichtig für mich, dass ich mir von ihnen die Laune (und vielleicht sogar den Tag) vermiesen lasse?

3. Ich sage mir: ich entscheide: will ich unter „der Schlechtigkeit der bösen Menschen“! leiden oder nicht? Entscheide ich mich für „nicht leiden“, geht es weiter:

4. Ich frage mich: warum macht mich dieses Reden oder Verhalten wütend?

Beim Beispiel aus dem Straßenverkehr, ist es dies: er hat mir mein Recht genommen und, viel wichtiger: er hat sich als der Stärkere

erwiesen, das kratzt an meinem Selbstwertgefühl.

Beim zweiten Beispiel (üble Nachrede) ist es ähnlich: ich habe eine gute Meinung von mir – der Andere scheinbar nicht – auch das beschädigt mein Selbstwertgefühl.

5. Habe ich erkannt, was tatsächlich der Grund für meine Wut ist, frage ich mich: will ich meine Einstellung zu mir von anderen bestimmen lassen? Ist es nicht wichtiger, was ich von mir halte?

6. Ich arbeite an meinem Selbstwertgefühl, mache mir klar, dass ich als Geschöpf Gottes ok bin, so wie ich bin.

7. Ich bemühe mich, dem anderen Fahrer bzw. dem Nachbarn dafür dankbar zu sein, dass sie mir einen Bereich meiner Persönlichkeit gezeigt haben, an dem ich arbeiten kann.

8. Ich danke auch Gott, dass Er mir diese Möglichkeiten schickte, etwas für mein seelisches Wohlbefinden zu tun.

9. Ich stelle den schlechten Ereignissen des Tages gegenüber worüber ich mich freuen kann.

10. ich beende die Selbstreflexion mit dem Gelassenheitsgebet:

*Gott gebe mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann;  
Den Mut, Dinge zu ändern,  
die ich ändern kann,  
und die Weisheit,  
das eine vom anderen  
zu unterscheiden.*



# Lass deine Tränen fließen

Und: Ja, es stimmt: Wut schlägt einem andauernd entgegen. Da ist zum Beispiel die Reaktion der Autofahrenden, wenn festgeklebte Hände den Verkehr behindern. Am liebsten würden manche den jungen Leuten eine knallen.

Wut. Auch ich verspüre Wut, weil eine gesunde, schattenspendende Eiche gefällt wurde – nur weil die Blätter Arbeit machen.

Stimmt es: wir machen heute ganz schön viele Wut-Wellen? Sind wir leichter „als früher“ auf 180? Warum?

Wie reagiere ich als Christin auf so viel Wut? Darf ich auch wütend sein? Soll ich besser den Mund halten?

Wenn ich Jesus vor Augen habe: der war ja richtig wütend, da im Tempel: Das ist ein Gebetshaus, keine Finanzumschlagplatz – sagt er (oder schreit er?) und wirft Tische und Stühle der Händler um. Puh, sogar dieser Friedens-Jesus ist wütend?!

Ehrlich gesagt: Gut finde ich das. Manches Mal ist es angesagt Grenzen zu ziehen und zu zeigen: So nicht! Und zu Schaden ist niemand dabei gekommen. Oberstes Gebot: keiner darf verletzt werden!

Grenzen ziehen ist das Eine. Das Andere ist zu spüren, warum ich so wütend bin. Ist da Ohnmacht in mir? Komme ich nicht mehr an gegen so

Vieles, was mich ärgert? „Wut sind versteckte Tränen“ habe ich mal gelernt. D. h. das ist Wut – und eigentlich ist mir zum Heulen.

Was Gott dazu sagt? Gott sagt mir und euch jetzt, für das Leben und für unsere Ewigkeit: Lass deine Tränen fließen. Ich sammle deine Tränen in meinen Krug (nach Psalm 56). Und im Reich Gottes gibt es keine Tränen mehr – alles wird neu sein und es wird keine Ungerechtigkeit und Ohnmacht mehr geben (nach Offenbarung 21,4).



*Ulrike Kirschstein*  
Pastorin i. R.

# Was macht Dich wütend?

## Ein Interview mit Gott

**Kibo:** Moin Gott! Schön, dass du dir ein wenig Zeit für unseren Kirchenboten nimmst! Wir haben das Thema Wut, und haben uns gefragt, was mit dem „Zorn Gottes“ gemeint ist, von dem immer wieder in der Bibel zu lesen ist. Bist du wirklich wütend auf die Menschheit?

**Gott:** Das ist nicht so einfach zu beantworten. Schließlich habe ich euch geschaffen, also verhält es sich ein bisschen wie bei Eltern und ihren Kindern. Ich bin nicht immer einverstanden mit Eurem Tun, manchmal auch recht zornig – dennoch habe ich euch meinen Sohn geschickt – das hätte ich sicher nicht getan, wenn ich euch nicht lieben würde.

**Kibo:** Welches Verhalten von uns Menschen bringt dich denn so richtig auf die Palme?

**Gott:** Naja, da gibt es schon einige Sachen. Kriege, die in meinem Namen geführt werden – da könnte ich ausrasten. Oder auch, dass ihr doch zum Teil sehr nachlässig mit der Erde umgeht. Ihr habt doch nur eine! Und auch euer Umgang miteinander macht mich manchmal sprachlos, richtig zornig! Vor allem in den sozialen Netzwerken. Also ehrlich. Da lasse ich euch sowas Tolles erfinden, damit ihr es einfacher habt, und ihr haut euch da die Beleidigungen um die Ohren, dass es nur so scheppert! Da ist noch Luft nach oben...

**Kibo:** Mmmh, ja, da hast du sicherlich recht. Gibt es auch etwas, das dich im Kleinen wütend macht? Also Sachen am einzelnen Menschen?

**Gott:** Oh ja! Ich werde ungehalten, wenn jemand sein Potential nicht nutzt. Schließlich hat jeder eine Begabung, die er nutzen sollte, und ich überlege mir schon sehr genau, wer was mitbekommt. Denn es ist alles in allem ein großes Zusammenspiel, jeder hat seinen Part.

**Kibo:** Es ist manchmal auch nicht einfach zu erkennen, was für einen vorgelesen ist. Es wird ja keine Gebrauchsanweisung beigelegt (grinst).

**Gott:** (Klopft sich auf die Schenkel) ... das wäre ja noch mal eine Idee hahaha, würde sicherlich einiges vereinfachen. Aber Spaß beiseite – Ihr sollt ja selbst erkennen, was eure Aufgabe ist.

**Kibo:** Also kann man alles in allem festhalten, dass du insgesamt schon manchmal auf uns wütend bist, uns aber auch ein ganzes Leben Zeit gibst, uns zu entwickeln, und unseren Weg zu finden?

**Gott:** Im Großen und Ganzen kann man das so sagen, ja. Ich habe den Spaß am Menschen noch nicht verloren, und habe auch Humor. Sonst hätte ich sicher den Menschen nicht so erschaffen. Und auch keine Erdmännchen... (schmunzelt)

**Kibo:** Danke Gott, für deine Zeit und deine offenen Worte! Jetzt musst du sicherlich weiter.

**Gott:** Jau, ich muss den Papst noch vor der nächsten Weltreise erwischen....

Anmerkung der Redaktion: Das ist natürlich ein fiktives Interview!

Man möge mir die leichte Flapsigkeit verzeihen, aber so stelle ich mir das halt vor...**(hme)**



# Wie wirkt „Wut“ auf den menschlichen Körper?

Die Frage der Entstehung und Auswirkungen von Gefühlen auf den menschlichen Organismus beschäftigt die medizinische Forschung im Rahmen der Krankheitserforschung und Psychosomatik seit langem. Vom Altertum bis ins 18. Jahrhundert hinein wurden choleriche Wutanfälle mit dem Überwiegen der „Gelben Galle“ (chole: griechisch „Galle“) erklärt: noch heute spricht man davon, dass einem die „Galle überläuft“.

Wut, Ärger und seelische Anspannung sind mit die stärksten Stressfaktoren und können kurzfristig sinnvoll zur Aktivierung von Schutzmechanismen und zum Ausgleich des inneren Gleichgewichts dienen. Langfristig ist Stress für den Organismus allerdings schlecht haltbar: der Mensch ist für Dauerstress schlicht nicht gemacht.

Der Stress, die negative Belastung geht buchstäblich auf die Nerven: Es werden zwei Hauptanteile des Nervensystems unterschieden, die dem Überleben des Organismus dienen: der „Sympathikus“ ist der Aktivator, der Kämpfer und Verteidiger und wirkt u. a. über das körpereigene Hormon Adrenalin. Der „Parasympathikus“ hingegen ist der Ruhe- und Ausruhnerv, regt Verdauung, Erholung und Entspannung an: er ist der „Heiler“ in uns. Emotionen können heute in funktionellen Kern-

spinuntersuchungen „sichtbar“ gemacht werden: Im akuten Wutanfall werden im „Limbischen System“, einem in der Evolution früh angelegten Hirnareal, z. B. äußere Warnsignale verarbeitet und über den „Hypothalamus“ Nervenimpulse an den ganzen Körper geschickt: der Gesichtsausdruck ändert sich, die Nebennierenrinde schüttet Adrenalin aus, wodurch die Blutgefäße verengt werden, gleichzeitig das Herz schneller schlägt und der Blutdruck steigt. Die Muskeln spannen sich an und die Atmung wird vertieft. Somit werden alle körperlichen und emotionalen Alarmsysteme angeschaltet. Zwar schickt der „Hypothalamus“ auch Warnsignale an die Großhirnrinde, in der die Gefühle bewusst werden, aber deutlich langsamer: wir regen uns deshalb schneller auf als ab!

Langfristig kann sich „aufgestaute Wut“ schädigend auf den menschlichen Körper auswirken: Blutgefäße können verhärten (dadurch kann zum Beispiel Bluthochdruck entstehen), Nerven werden überreizt und Muskeln sind dauerhaft verhärtet bis hin zum „Schutzpanzer“ gegen die Alltagsbelastungen (kann z. B. Verspannungskopfschmerz oder Migräne auslösen). Die Verdauung ist gestört und die Schleimhäute als innere Grenze des Menschen können gereizt sein (dadurch können

zum Beispiel Magenschleimhautentzündung oder Reizdarmsyndrom mitbedingt sein). Die Liste lässt sich beliebig fortsetzen.

Auf die krankmachenden Wirkungen dieser „Kontraktion im Organismus“ hat schon Wilhelm Reich vor 100 Jahren aufmerksam gemacht: die Vitalität und Reaktionsfähigkeit bis hin zur seelischen Bindungsfähigkeit werden deutlich eingeschränkt und verringern die Lebensqualität. Moderne Forschung bestätigt zunehmend das Zusammenwirken von Körper und Psyche. In der Herzforschung sei aktuell z. B. die Messung der „Herzratenvariabilität“ genannt: bei einem gesunden Menschen passen sich die minimalen Abstände zwischen den einzelnen Herzschlägen den geistigen oder körperlichen Anforderungen als Zeichen der Reaktionsfreudigkeit des Organismus

an. Mit Hilfe dieser technischen Möglichkeiten kann beispielsweise die direkte Auswirkung des tiefen Durchatmens auf die Aktivierung des Parasympathikus gezeigt werden und somit bewusst Einfluss auf die Gefühlslage genommen werden. Interessant sind auch die Forschungen bezüglich der gesundheitlichen Auswirkungen von Beziehungen und Gebeten bzw. Meditation zur Unterstützung des Wohlbefindens. Es ist also ratsam, achtsam mit diesen starken Gefühlen umzugehen. Sich der eigenen Wut und deren Ursachen bewusst zu werden, kann ein Schlüssel zur Gesundheit sein. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Gesundheit und Segen.

***Dr. Andreas Lindenthal***



# Gefühle erkennen, fühlen und benennen in der Krippe

*Zürnet und sündigt nicht; lasset die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen. Epheser 4,26*

So verdeutlicht schon die Bibel, dass wir es nicht immer vermeiden können, wütend zu werden und dass wir es stets selbst in der Hand haben, wie wir damit umgehen. Auch Kinder erleben dabei täglich vielfältige neue Eindrücke und somit auch ein breites Spektrum an verschiedensten Emotionen von der Freude über die Angst bis hin zur Wut. Diese Emotionen allerdings erkennen, benennen und mit ihnen umgehen zu können, fällt gerade Kindern im Krippenalter besonders schwer. Plötzlich nimmt ein Kind das geliebte Spielzeug weg und die Wut brodelt hoch. Doch

wohin nun mit den großen Gefühlen? Damit haben sich die Kinder der Krippe der Kita St. Martin innerhalb eines Gefühle-Projekts intensiv beschäftigt. Im Zuge einer Bilderbuchgeschichte lernten sie die verschiedenen Emotionen kennen und diese in sich selbst wahrzunehmen. Verschiedene Angebote und Spiele halfen dann dabei, die eigenen Emotionen vollständig zu fühlen und mit ihnen umgehen zu können.

Hierfür wurde eine Kissenschlacht veranstaltet, um die eigene Wut richtig rauszulassen. Als Abschluss des Projekts erhielten die Kinder ihre ganz persönliche Gefühle-Uhr, um auch Zuhause immer zeigen zu können, wie sie sich gerade fühlen.



# Wütender Nachwuchs



Gemalt von Tilda



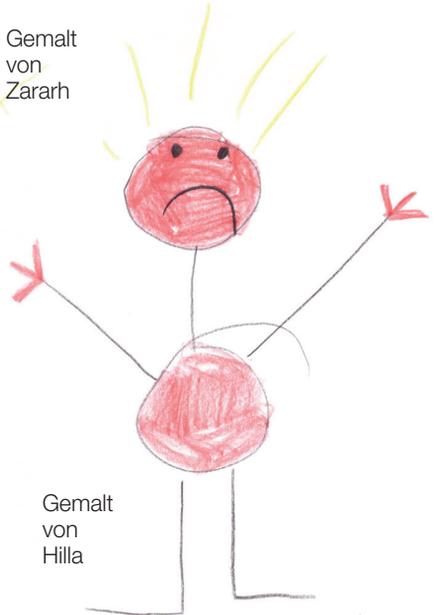
Gemalt von Fenja



Gemalt von Zarah



Gemalt von Fahime



Gemalt von Hilla

# Gottesdienstplan

Sonntag, 3. 9. 10.00 **Gottesdienst**, Goldene Konfirmation, mit Kirchenchor,  
13.S.n.Trinitatis Pastorin Marion Steinhorst-Coordes

---

Donnerstag, 7. 9. 10.00 **Krabbelgottesdienst**, anschl. Tee und Klönen

---

Sonntag, 10. 9. 10.00 **Gottesdienst** klassisch mit Abendmahl,  
14.S.n.Trinitatis Pastor Tobias Kirschstein, anschl. Kirchtee

---

Sonntag, 17. 9. 10.00 **plattdeutscher Gottesdienst** zum Herbstmarkt,  
15.S.n.Trinitatis mit dem gemischten Chor Klein- und Großoldendorf,  
Pastorin Marion Steinhorst-Coordes

Digitales Angebot: Impuls auf youtube, [www.kirche-remels.de](http://www.kirche-remels.de),  
Pastorin Marion Steinhorst-Coordes

---

Sonntag, 24. 9. 10.00 **Gottesdienst klassisch**,  
16.S.n.Trinitatis Pastorin Marion Steinhorst-Coordes

---

Sonntag, 1. 10. 10.00 **Fest-Gottesdienst**  
17.S.n.Trinitatis mit Männerchor Klein-Remels und Posaunenchor,  
Pastorin Marion Steinhorst-Coordes  
Erntedankfest

---

Donnerstag, 5. 10. 10.00 **Krabbelgottesdienst**, anschl Tee und Klönen

---

Sonntag, 8. 10. 10.00 **Gottesdienst klassisch**, Lektorin Lydia Dieken,  
18.S.n.Trinitatis anschl. Kirchtee

---

Sonntag, 15. 10. 10.00 **Gottesdienst** mit Taufen,  
19.S.n.Trinitatis Pastorin Angela Kirschstein

---

Sonntag, 22. 10. 10.00 **Gottesdienst** mit Begrüßung der neuen Konfis OST,  
20.S.n.Trinitatis Pastor Tobias Kirschstein und Team

---

Sonntag, 29. 10. 11.00 NEU! heaven@eleven NEU! Lasst euch überraschen  
21.S.n.Trinitatis

---

Dienstag, 31. 10. 19.00 **Theatergottesdienst** zum Leben von Martin Luther,  
Reformationsfest Pastorin Marion Steinhorst-Coordes und Team

---

Donnerstag, 2. 11. 17.00 **Krabbelgottesdienst** mit Laternenlauf, anschl. Abendessen

---

Sonntag, 5. 11. 10.00 **Gottesdienst klassisch** mit Abendmahl,  
22.S.n.Trinitatis Pastorin Marion Steinhorst-Coordes, anschl Kirchtee

# Gottesdienstplan

Sonntag, 12. 11. 11.00 NEU! heaven@eleven NEU! Lasst euch überraschen  
Drittletzter Sonntag im Kirchenjahr

---

Samstag, 18. 11. 19.00 **Taizéabend** des ganzen Kirchenkreises  
in der St.Paulus Kirche in Filsum, Westerende 2,  
Pastor Tobias Kirschstein

---

Sonntag, 19. 11. 10.00 **Gottesdienst** mit Posaunenchor,  
Volkstrauertag anschl Kranzniederlegung vor der Kirche,  
Pastorin Angela Kirschstein

---

Sonntag, 26. 11. 10.00 **Gottesdienst** mit Kirchenchor,  
Toten-/Ewigkeitssonntag Pastor Tobias Kirschstein

14.30 **Andacht** in der Friedhofskapelle,  
mit Posaunenchor,  
Pastorin Marion Steinhorst-Coordes und Team

---

Sonntag, 3. 12. 10.00 **Gottesdienst** mit Posaunenchor,  
1.Advent Pastorin Marion Steinhorst-Coordes,  
anschl. Kirchtee

---

Tauftermine:

15. 10. Pastorin Angela Kirschstein  
17. 12. Pastor Tobias Kirschstein  
4. 2. Pastorin Marion Steinhorst-Coordes  
24. 3. Pastorin Angela Kirschstein

Taufen, Trauungen und Dankgottesdienste  
(bzw. Hausandachten) bei Ehejubiläen  
bitte direkt bei den Pastoren anmelden.



## Seniorenkreis

Der Treff für ältere Menschen kommt am **jeden dritten Dienstag im Monat von 14.30 bis 16.30 Uhr** im St. Martins-Haus zusammen. **19. 9.** MEXIKO; **17. 10.** Das Schöne am Altwerden – Seniorenfachmann Dr. Klaus Bajohr-Mau ist zu Gast; **21. 11.** Wir vertreiben die Novembergedanken

## Treff im Dorf am Elften

für Klein- und Großoldendorf) immer am Elften eines Monats, im Dorfgemeinschaftshaus Großoldendorf, Uhrzeit variiert. Montag, **11. 9. 15 – 17 Uhr:** „summ, summ, summ – Honig und mehr“. Ein Experte nimmt uns mit in den Bienenstock; Mittwoch, **11. 10. 9.30 – 11.30 Uhr** (mit Frühstück): „Wi mutten melken! Bauern früher, Bauern heute.“ Samstag, **11. 11.** „DAS kann man essen?! – Erfahrungen mit fremden Geschmack“ – Cocktails und Fingerfood

## LEIB + SEELE

Jeweils am **Ersten im Monat von 9 bis 10.30 Uhr** Frühstück und Bibliolog. Freitag, **1. 9.**; Montag, **B**; Mittwoch, **1. 11.**

## Jahresringe

Treffen für Geburtstagsjubilare des letzten halben Jahres: Donnerstag, **21. 9., 14.30 – 16.30 Uhr**, Vorbereitungstreffen des Teams: Freitag, **15. 9. um 9 Uhr.**

## Friedensgebet

Das Friedensgebet am Buß- und Bettag (**22. 11.**) findet in diesem Jahr in Firrel statt. Es beginnt um **19 Uhr**. Nähere Infos folgen noch.

## Frauentreff:

Für den **4. 9.** ist eine Überraschung geplant. Am **2. 10.** wird gemeinsam Erntedank mit einem großen Mitbringbuffet gefeiert. Und am **6. 11.** nehmen wir uns Zeit für „Novembergedanken“. Alle Treffen beginnen um **14.30 Uhr** im SMH. Eingeladen sind alle alleinstehende und verwitwete Frauen.

## Mittendrin

Am Montag, den **9. 10. ab 18.30 Uhr** findet im St. Martins-Haus ein Frauenabendbrot vom Team Mittendrin statt. Dieses Mal wird der Abend ein wenig anders gestaltet. Wir haben Gerd Bohlen eingeladen, der uns von seinen Reisen nach Israel berichtet wird. Neben Bildern und Berichten werden wir auch beim Essen ein wenig von Israel kennen lernen. Natürlich wird auch Zeit zum Austausch an den Tischen sein. Meldet euch gerne an bei Monika Schmidt Tel 3093 (AB).

## Gesprächskreis

Wir treffen uns am **12. 9., 10. 10. und 14. 11. jeweils um 19.30 Uhr.**



Seid eines Sinnes untereinander.  
Trachtet nicht nach hohen Dingen,  
sondern haltet euch herunter zu den geringen.  
Haltet euch nicht selbst für klug.  
Vergeltet niemandem Böses mit Bösem.  
Seid auf Gutes bedacht gegenüber jedermann.

(Römer 12:16-17)

## Besuchsdienst

Treffen am **18.9., 16. 10. und 20. 11.**  
um **19.30 Uhr.**

## Werbung und Spenden

Um weiterhin einen ansprechenden Kirchenboten herausgeben zu können, veröffentlichen wir auch Werbungen von lokalen Betrieben. Haben auch Sie Interesse, Ihr Unternehmen im Kirchenboten darzustellen und damit Ihre Verbundenheit zu unserer Kirchengemeinde zu zeigen? Welche Möglichkeiten es gibt, können Sie gerne mit Frauke Jelden klären, die Sie unter der Telefonnummer 04956 / 1449 oder per Mail **unter frauke.jelden@ewetel.net erreichen.**

Sie haben kein Unternehmen, möchten unsere Kirchengemeinde aber trotzdem gerne unterstützen? Wir freuen uns sehr über private Spenden auf das Konto DE29 285 622 970 100 066 700 bei der Raiffeisen-Volksbank Uplengen.

Wenn Sie Geld für ein gezieltes Projekt geben möchten, schreiben Sie gerne einen Verwendungszweck, wie z. B. Kirchenglocken, Seniorenarbeit etc. dazu, dann können Sie sicher sein, dass Ihre Spende genau für diesen Zweck eingesetzt wird.



## Zur Woche der Diakonie:

Markt der Informationen zur ambulanten Pflege Was tun, wenn ein Angehöriger pflegebedürftig wird? Wo bekomme ich Unterstützung? Worauf habe ich Anspruch? Offene Ohren für solche Fragen gibt es am Samstag, den 2. September von 14 bis 17 Uhr auf dem Campus an der Hoffnungskirche, Untenende 3–5, 26817 Rhaderföhn Dort erwarten Sie Impulsvorträge, Austausch, Chorauftritte, Sitztanz uvm.

Für unsere beiden Friedhöfe  
in Remels  
suchen wir zu sofort  
eine 520-€-Kraft,  
die das bestehende Team  
bei den vielfältigen  
gärtnerischen Tätigkeiten  
wie Mähen, Jäten usw.  
unterstützt.

Bewerbungen  
bitte bis zum 20. 9. an  
Marion Steinhorst-Coordes  
Hörnmoorstraße 2  
26670 Uplengen.

# Taizéabend des Kirchenkreises mit Chor

Wenn die Tage dunkler werden breitet sich eine eigentümliche Stille über das Land. In der Stille und auch im Dunkeln ist Gott präsent. Genau dort ist er zu finden (1.Kön 19,11ff und Mt 27,45ff). Kommt und feiert mit uns, Pastor Tobias Kirschstein und Kirchenkreiskantor Andreas Kronfeld einen ruhigen, tiefen Taizéabend am Samstag, 18. November um 19 Uhr im St. Paulus Haus, Westerende 2, 26849 Filsum. Euch erwarten geistliche Gesänge aus Taizé zum Mitsingen und Mitbeten in meditativer Atmosphäre. Eingeladen sind Menschen aus dem ganzen Kirchenkreis. Außerdem soll es einen Projektchor geben, der die Lieder vierstimmig unterstützt. Jeder, der Interesse daran hat, kann zusätzlich zur Probe am Tag davor, also am Freitag den 17. November um 19 Uhr kommen. Sie findet im Gemeindehaus Westthauderfehn, Untenende 3, 26817 Rhaderfehn statt.



**Jetzt Tickets sichern!**

## Sonnabend 9. 9. 2023 Oldenburg EWE Arena

Ein mitreißendes Musical erwartet euch in Oldenburg in der EWE Arena. Das Musical erzählt die bewegende Geschichte des Bürgerrechtlers Martin Luther King. Zehn Profi-Musicaldarsteller und ein riesiger Chor von gut 1000 Sängerinnen und Sängern werden für einen unvergesslichen Abend sorgen. Bei diesem großen Chor wirken auch 20 Sängerinnen und Sänger aus Uplengen mit. Wir bereiten uns bereits seit Anfang des Jahres auf dieses Ereignis vor und das mit großer Vorfreude! Lasst euch dieses Event nicht entgehen!

Noch sind Karten verfügbar. Wir würden uns riesig freuen euch zu sehen. Gerne bieten wir euch einen Rabatt beim Kauf von Karten an. Meldet euch dazu gerne bei uns!

Gesa und Folkert Folkerts  
folkert.folkerts@ewetel.net

# Krippenspiel - Wir suchen Dich!

Du bist gemeint – wir suchen Kinder zwischen sieben und 14 Jahren, die Lust haben mit uns, Jana und Lousan, ein grandioses Krippenspiel auf die Beine zu stellen, das an Heiligabend um 14.30 Uhr in der St. Martins-Kirche in Remels aufgeführt wird.

Wenn du dich angesprochen fühlst und Lust darauf hast, dann melde dich unter [Krippenspiel23KircheRemels@web.de](mailto:Krippenspiel23KircheRemels@web.de)

Wir freuen uns auf Dich!



## Theatergottesdienst „Moin Luther!“

Endlich wollen wir wieder Szenen auf die Bühne bringen! Am Reformationstag, Dienstag, den 31. Oktober werden wir um 17 Uhr eintauchen in das Leben von Martin Luther – ja mehr noch, er selbst wird zu Gast sein und uns in einigen Szenen in seine Lebensgeschichte hinein nehmen. Wir leben, lieben, leiden, glauben und zweifeln mit ihm. Bekannte Gesichter aus unserer Gemeinde werden uns dabei als „Schauspieler/innen“ begegnen. Anschließend Brezel und Wein. Mit der Kollekte finanzieren wir unsere Gemeindegarbeit.

# Apfelkantate

von Hermann Claudius *und* Heiko Geerdes

Der Apfel war nicht gleich am Baum.  
Da war erst lauter Blüte.  
Da war erst lauter Blütenschaum.  
Da war erst lauter Frühlingstraum  
und lauter Lieb und Güte.

*Der Schaum, der lockt die Bienen an.  
Sie schöpfen aus dem Vollen.  
Der Nektar hat's ihn'n angetan.  
Und was klebt an den Beinchen dran?  
Der leuchtend gelbe Pollen.*

*So fliegen sie denn hin und her,  
gelockt von so viel Farbe.  
Der Blütenstaub ist nicht zu schwer.  
Eins aber freut mich umso mehr:  
Ein Teil fällt auf die Narbe*

*Die Bienen schaffens nicht allein.  
Wer hilft? Die fetten Hummeln.  
Am liebsten tun sies im Verein  
Und halten sich nicht für zu fein,  
an Blüten rumzufummeln.*

*Schon welkt jetzt bald die Blütenpracht.  
Das kann mich nicht erschüttern.  
Den Imker freut die gute Tracht,  
woraus die Biene Honig macht.  
Wen wird sie damit füttern?*

Dann waren Blätter grün an grün  
und grün an grün nur Blätter.  
Die Amsel nach des Tages Mühn,  
sie sang ihr Abendlied gar kühn  
und auch bei Regenwetter.

*Da kann man sagen, was man will,  
ohne Blattgrün gäb's kein Leben.  
Dies Wundermittel Chlorophyll,  
davor halt ich in Andacht still:  
Wenn's dies nicht würde geben,*

*der Kreislauf könnt` nicht glücken,  
kein Leben gäb` es auf der Welt,  
nur Hungern und Ersticken.  
Fürwahr nicht zum Entzücken!  
ER hat Sein Sach sehr wohl bestellt.*

*Still reift die Blüte nun zur Frucht,  
und drinnen wachsen Kerne.  
Der Igel unterm Baume sucht.  
Ich jage ihn nicht ihn die Flucht:  
Fallobst gönn ich ihm gerne.*

Der Herbst, der macht die Blätter steif.  
Der Sommer muss sich packen.  
Hei! Dass ich auf dem Finger pfeif:  
da sind die ersten Äpfel reif  
und haben rote Backen!

Und haben Backen rund und rot  
und hängen da und nicken.  
Und sind das lichte Himmelsbrot.  
Wir haben unsre liebe Not,  
dass wir sie alle pflücken.

Und was bei Sonn und Himmel war,  
erquickt nun Mund und Magen  
und macht die Augen hell und klar.  
So rundet sich das Apfeljahr.  
Und mehr ist nicht zu sagen.



# Weihnachts- wunschbaum

Weihnachten ist ein Fest der Freude. Wenn Kinderaugen strahlen und einem direkt ins Gesicht blicken ist es das größte Glück dieser Erde. Aber auch in diesem Jahr ist es für viele Familien finanziell ganz eng. Die Kosten des alltäglichen Lebens sind enorm gestiegen.

Darunter leiden besonders die Kinder. Deshalb bitten wir Sie wie in den Vorjahren um Ihre Unterstützung Kinder, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen, sind von der Kirchengemeinde eingeladen worden, einen Wunschzettel im Büro des St. Martin-Hauses abzugeben. Er wird in anonymer Form an einen Weihnachtsbaum geheftet, der ab dem 1. Advent im Vorraum des Sankt Martins-Hauses aufgestellt sein wird.

Sie können diese Wunschzettel vom Baum abpflücken und das gewünschte Geschenk bis zum 18. Dezember entweder im Büro des St. Martin-Hauses (mittwochs und freitags von 9 bis 11 Uhr) oder in der Diakoniestation Remels (Mo.– Do.



von 8 bis 16 Uhr, Fr. von 8 bis 14 Uhr) abgeben. Dem Geschenk sollte unbedingt der Wunschzettel beigelegt werden, damit es richtig zugeordnet werden kann. Der Wert eines Geschenkes soll höchstens 30 Euro betragen. Kurz vor Weihnachten werden die Geschenke den Kindern oder ihren Eltern übergeben.

*Weihnachten ist keine Jahreszeit.  
Es ist ein Gefühl.*

*Edna Ferber*



# Aus Wut wird Mut

**Selbst aktiv werden und die Situation positiv verändern:  
eine Selbsthilfegruppe entsteht**

Moin, wir sind Frauke und Annika aus Uplengen, beide Mitte 30 und seit vielen Jahren chronisch krank. Wir haben viel Zeit in Wartezimmern verbracht, um endlich Hilfe zu bekommen.

Viele Jahre standen wir alleine da und sind auf wenig Verständnis gestoßen, weil wir nach außen hin gesund aussehen. Die Wut über das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden und die Tatsache, dass es einem immer schlechter geht, wurden immer größer. Aber wohin mit der Wut? Diskriminierung, Ableismus, Rückzug von sozialen Kontakten bis hin zur Depression: So sah unser Alltag aus.

Irgendwann kommt dann aber der Punkt, wo aus Wut ein Mutausbruch wird. Man will die Situation so nicht mehr hinnehmen. Dauerbauchschmerzen und Durchfall sind keine schönen Themen. Mit der Zeit aber haben wir erkannt, dass wir damit nicht alleine sind und dass der Austausch mit Gleichgesinnten eine wertvolle Unterstützung sein kann. So entstand die Idee, eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit CED

(Chronisch Entzündliche Darmerkrankung) ins Leben zu rufen. Wir tauschen bei unseren Treffen Erfahrungen und Informationen aus und unterstützen uns gegenseitig.

Davon profitieren wir alle. Wir entdecken Ressourcen und lernen die emotionalen Auswirkungen besser zu verstehen. Denn wir wollen unseren Alltag wieder so lebenswert wie möglich gestalten. Unsere Gruppe gibt uns dabei Halt und Selbstvertrauen, Mut und Energie.

So ist aus dem Kummer und der Wut vieler Jahre etwas großartiges entstanden. Betroffene können sich gerne bei uns melden:

**WhatsApp:**

017680610023

**Email:**

shithappens.selbsthilfe@gmail.com

**Instagram:**

shithappens.ostfriesland

**Facebook:**

CED Community Uplengen

Wir freuen uns auf dich!

*Frauke und Annika*

HE

heaven@eleven

29.10.23//11:00





## Entspannung pur:

Genießen Sie eine wohltuende  
Wohlfühlbehandlung

Remels, Hötstrasse 10 | 04956 405660 | 0152 08977392 | [www.kosmetikimpark.de](http://www.kosmetikimpark.de)

Ihr Fliesenfachbetrieb  
mit langjähriger  
Erfahrung



## FLIESEN FUSS MEISTERBETRIEB

Gewerbegebiet Nord 2  
26670 Uplengen-Remels  
Telefon (04956) 2515  
[www.fliesen-fuss.de](http://www.fliesen-fuss.de)

## Wir erstellen Ihre Einkommensteuererklärung

gemäß der eingeschränkten  
Beratungsbefugnis nach § 4  
Nr. 11 StBerG im Rahmen einer  
Mitgliedschaft.



### Verena Utermark

Beratungsstellenleiterin  
Albartusstraße 21 • 26670 Uplengen  
Tel.: 04956 4096215 • Mobil: 01517 4257122  
E-Mail: [v.utermark@bbh-lohnsteuerhilfe.de](mailto:v.utermark@bbh-lohnsteuerhilfe.de)  
[www.v.utermark.bbh-lohnsteuerhilfe.de](http://www.v.utermark.bbh-lohnsteuerhilfe.de)

**b.b.h.** b.b.h. Lohnsteuerhilfverein e.V.



*einfach gut beraten...*



# SPIEKER

## Immobilien

### Immobilien sind unsere Leidenschaft

Unsere Dienstleistungen:

- verkaufen
- vermieten
- verpachten
- verwalten
- versichern
- bewerten
- finanzieren
- Bauland erschließen



Folkert Folkerts



Jan Spieker

Spieker Immobilien GmbH • Schützenstraße 4 • 26670 Uplengen • Tel. 04956 9185-0 • [www.spieker-immo.de](http://www.spieker-immo.de)



Am Neuland 1  
26670 Uplengen  
Telefon 0 49 56 40 59 65  
[www.waltrauds-gewuerze.de](http://www.waltrauds-gewuerze.de)  
Öffnungszeiten:  
montags – freitags  
von 11 bis 17 Uhr



PaketShops von  
DPD und GLS



Unsere Aufgabe, trauernde Menschen zu unterstützen und zu begleiten, sehen wir als Berufung.

Mitfühlend und verlässlich wollen wir uns um das kümmern, was nötig ist.

Alter Postweg 128 | 26670 Uplengen (Remels)  
Tel.: 04956 928 774 | [info@grube-bestattungen.de](mailto:info@grube-bestattungen.de)  
[www.grube-bestattungen.de](http://www.grube-bestattungen.de)



JOHANNES-HUUS  
SENIORENZENTRUM  
REMELS

Leben und Wohnen  
in familiärer Atmosphäre



MOORWEG 17 • 26670 UPLINGEN-REMELS  
TELEFON 0 49 56 - 91 11 30  
[WWW.SENIORENZENTRUM-REMELS.DE](http://WWW.SENIORENZENTRUM-REMELS.DE)  
EINRICHTUNGSLEITERIN EVELIN HASSELBERG

Wir   
Frische, Qualität  
und Vielfalt.

 **Behrends**  
Ostertorstraße 52 · Tel.: 0 49 56 / 9 27 44 52  
📱 📷 Öffnungszeiten: Mo. – Sa. 7.00 bis 20.00 Uhr

BESUCHEN SIE UNS AUCH IN WIESMOOR:

MODE UND 'NE MENGE MEHR.

**BEHREND'S**

... DAS KAUF-HAUS IN WIESMOOR

ÖFFNUNGSZEITEN: **MONTAG BIS SAMSTAG**  
**KAUFHAUS VON 9 BIS 19 UHR**  
**EDEKA VON 8 BIS 20 UHR**

# BiCK – am Ende landen wir alle auf dem Friedhof

Im letzten Kirchenboten wurde das Projekt BiCK vorgestellt. Zwischenzeitlich hat ein erstes, großes Treffen mit allen Interessierten stattgefunden. In erster Linie geht es darum, die Biodiversität auf dem Friedhof zu erhöhen. Aber was heißt das? Es soll mit dem gezielten Bepflanzen des Friedhofs der Lebensraum für Insekten und Tiere erweitert werden. Es wird nun auch mit Unterstützung von der Landschaftsarchitektin Frau Astrid Lahmann von der Landeskirche Hannover darauf geachtet, dass es möglichst einheimische Pflanzen sind, damit die Insekten damit auch was anfangen können. Denn viele Insekten sind auf eine ganz bestimmte Pflanze angewiesen, damit sie sich überhaupt vermehren können.

Zum anderen geht es darum, den Friedhof so zu gestalten, dass er wärmere und trockenere Sommer verkraften kann. Jedem, der in letzter Zeit über den Friedhof gegangen ist, ist sicherlich aufgefallen, dass gerade im hinteren Bereich, viele Grabstellen zurückgegeben worden sind. Dort wird nun Platz, um Bäume zu pflanzen, die dann in 15 bis 20 Jahren Schatten spenden. Wenn wir das nicht tun, wird der Friedhof im hinteren Teil langsam aber sicher in eine trockene, verbrannte Fläche verwandelt. Wir müssen jetzt han-

deln. Nun haben wir zum Glück in Frau Lahmann eine gute Beraterin dabei, die uns tatkräftig zur Seite steht. Wir brauchen engagierte Leute, die mithelfen beim Pflanzen, gießen, Verpflegung der ganzen Truppe während der Pflanztage usw. Große Vorkenntnisse sind nicht nötig. Man sollte schon wissen, dass beim Pflanzen das Grüne nach oben muss – aber ansonsten können wir jede helfende Hand gebrauchen.

Nun denkt sich vielleicht so manch einer: Watt schall ik denn dor noch maken? Da gibt es zum Glück viele Angebote, auch Kleinigkeiten: Es werden noch Freiwillige gesucht als Beetpaten. Hier soll das Gießen übernommen werden, vor allem im Sommer. Das werden dann Staudenbeete sein. Man kann das auch gerne zu zweit machen. Wenn jemand sowieso oft auf dem Friedhof ist, und



sich denkt, da kann ich wohl auch noch eine Kanne Wasser hinbringen, dann bitte bei uns melden! Genau Euch brauchen wir!

Wir brauchen auch noch Leute zum Pflanzen, das wird diesen Herbst an verschiedenen Terminen stattfinden. Für diese Termine brauchen wir auch noch Leute, die vielleicht ein wenig Essen vorbereiten, um die fleißigen Gärtner zu versorgen. Falls noch jemand Nisthilfen bauen möchte, oder Material dafür spenden möchte, so ist derjenige natürlich auch herzlich willkommen.

Man muss nicht an allen Terminen teilnehmen oder sich jahrelang ver-

pflichten. Das, was man kann, trägt man dazu bei.

Und wenn noch jemand eine weitere Idee hat, immer her damit! Wir brauchen Menschen, denen die Zukunft unseres Friedhofs am Herzen liegt. Denn wenn wir mal ehrlich sind, am Ende landen wir alle dort – und es ist doch eine schöne Vorstellung, an einem Ort die letzte Ruhe zu finden, wo es grünt und blüht, der ein Ort der Begegnung ist, und nicht nur ein öder Ort des Vergessens.

Also runter vom Sofa und rauf auf den Friedhof! Ansprechpartner sind: Marion Steinhorst-Coordes und Frauke Jelden. *hme*

## **Selbsthilfegruppe „Leben mit Demenz“ in Uplengen geplant**

Eine neue Selbsthilfegruppe (SHG) mit dem wichtigen Thema LEBEN MIT DEMENZ möchte sich in Uplengen und umzu zusammenfinden. Damit sind hauptsächlich die Angehörigen von Demenzbetroffenen angesprochen, die sich voraussichtlich 1 x monatlich treffen, um sich gemeinsam mit anderen ebenfalls pflegenden Angehörigen auszutauschen und so mal etwas von der täglichen Verantwortung abschalten zu können.

Einfach mal ungezwungen zusammensitzen, bei einer gemeinsamen Tasse Tee über die alltäglichen Anforderungen reden, zuhören und evtl. gemeinsam Lösungen bei klei-

nen Problemen zu finden. Auch ist geplant, dass es zu bestimmten Themen Vorträge von Referenten und weiteren Hilfsorganisationen aus diesem Bereich kommen soll.

Unterstützung finden wir seitens der Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Leer sowie bei der SHG Weener, die sich im März dieses Jahres zusammengefunden haben und seitdem stetig in der Teilnehmerzahl wachsen.

Falls Sie Interesse an dieser Selbsthilfegruppe haben, melden Sie sich doch bitte bei Heike und Klaus, Telefon 04956/4038000 (evtl. Anrufbeantworter, es wird zurückgerufen).

- Fenster und Türen in Holz und Kunststoff
- Möbel und Innenausbau mit 3-D-Planung
- Treppen ■ Fertigparkett ■ Holzfußböden
- Laden-, Gastronomie- und Praxiseinrichtungen

Burgstraße 20  
 26670 Uplengen-Großsander  
 Telefon 04956 912960  
 Telefax 04956 912961  
 www.tischlerei-ladenbau.de  
 ddv@tischlerei-ladenbau.de



**Tischlerei - Ladenbau**  
 Inh. Stefan de Vries



### Einblasdämmung

Weniger Energieverbrauch, Verbesserung des Wohnklimas durch Wärmeschutz und Schallschutz. Sprechen sie uns an und vereinbaren ein kostenloses Gespräch.



**Dämmtechnik**

Sascha Balzen | Kirchstraße 9 | 26670 Uplengen  
 Mobil: +49 151/53083674 | Tel: +49 4956/927293  
 E-Mail: info@uplengen-energie.de  
 www.uplengen-energie.de

Hier  
 könnte  
 Ihre  
 Anzeige  
 stehen.

## LÜSCHEN & GRAF

STEUERBERATERSOZIENTÄT

Dieter Lüschen • Rüdiger Graf • Kirsten Janßen  
 Achim Stöter • Heiko Lüschen  
 26670 Uplengen-Remels, Am Neuland 10  
 Tel. 04956-9113-0

AUSBILDUNGSPLATZ GESUCHT ?

WIEDEREINSTEIGER ?

bewerbung@lueschen-graf.de

# Neue Friedhofsordnung

Seit dem 16. August 2023 haben wir eine neue Friedhofsordnung. Sie kommt zum Einen den Nutzern zugute, die sich immer weniger von der Pflege der Gräber in Anspruch nehmen lassen können und wollen und zum Anderen der so dringend nötigen Biodiversität. Deshalb bitten wir alle Pächter dies künftig zu beachten:

■ Beerdigungen und Urnenbeisetzungen können auch gerne auf dem Alten Friedhof durchgeführt werden. Es gibt viele freigewordene Flächen, die neu belegt werden können.

■ Für Kirchenmitglieder können die Trauerfeiern auch in der St.Martins Kirche durchgeführt werden, auch wenn die Beisetzung auf dem Neuen Friedhof ist.

■ Neu vergebene Gräber dürfen nicht mehr mit Kiesel, Schotter, Folien oder ähnlichen Materialien gestaltet werden. Grabplatten bleiben – wie gehabt – bis zu einem Drittel der Grabfläche erlaubt. Sonst sind ausschließlich Pflanzen und Naturstoffe gestattet.

## **Folgende Arten von Grabstätten stehen zur Verfügung:**

**a)** Wahlgrabstätten (das sind die herkömmlichen „Familiengräber“)  
**b)** NEU: Herkömmliche Familiengräber können ab jetzt, wenn die Beisetzung zehn Jahre oder länger zurück liegt, in pflegefreie Rasen-

flächen umgewandelt werden. Der Grabstein muss allerdings erhalten bleiben und muss flach hingelegt werden, um das Mähen der Fläche zu ermöglichen.

**c)** Reihengrabstätten in der Gemeinschaftsanlage (teilanonyme Flächen)

**d)** Urnenreihengrabstätten in der Gemeinschaftsanlage (teilanonyme Flächen)

**e)** baumnahe Urnenbestattungen

**f)** NEU: Urnenreihengrabstätte „Unter dem Baum“

**g)** NEU: Pflegefreie Sarggrabstätten am Wäldchen

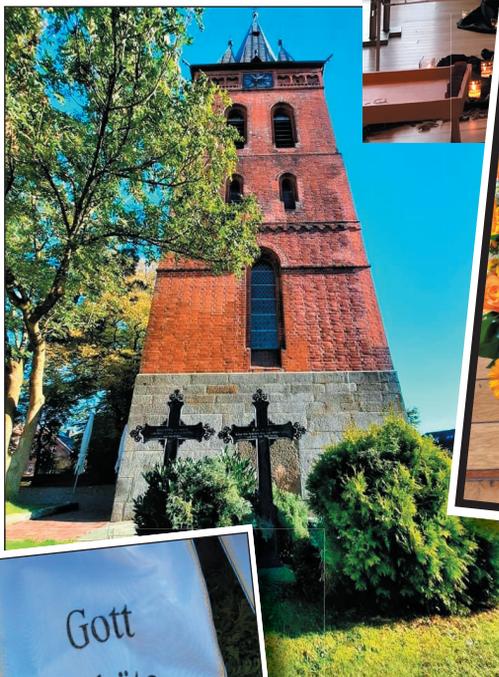
Wir hoffen den Bedürfnissen unserer Friedhofsnutzer damit entgegen zu kommen. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an unser Friedhofsteam. Ebenfalls gibt es eine neue Friedhofsgebührenordnung. Sie können beide in Kürze auf unserer Homepage einsehen unter [www.kirche-remels.de](http://www.kirche-remels.de)

■ Ein weiterer Hinweis:

Die Abgabe der Leichenkammern seitens der Kirche wird zeitlich nach hinten verschoben, um allen Beteiligten mehr Vorlauf für neue Möglichkeiten zu geben.

*MSTC*

# Impressionen rund um den Friedhof



Christus ist mein Leben,  
und Sterben ist mein Gewinn.  
Phil. 1. V. 21.

# Aus den Familien unserer Gemeinde

## Seniorengeburtstag Alter

### September

01.09.	Anne Janßen, Gr.oldendorf	88
03.09.	Julius Ferdinand, Selverde	92
	Karin Fokken, Remels	82
04.09.	Werner Hinrichs, Gr.oldend.	86
05.09.	Helene Zimmer, Remels	96
06.09.	Erna Broers, Kleinsander	87
07.09.	Friedrich Gellermann, Remels	80
	Hero Keiser, Kleinoldendorf	80
08.09.	Johanne Focken, Klein Remels	91
	Käthe Schlachter, Remels	88
	Heinz Schmidt, Remels	81
14.09.	Christel Westerwick, Remels	87
15.09.	Anneliese Schmidt, Remels	83
	Margret Frerichs, Remels	94
17.09.	Hildegard Brückmann, Remels	98
20.09.	Heinrich Stickfort, Remels	81
21.09.	Agnes Büscher, Selverde	82
24.09.	Catharina Jünke, Remels	84
25.09.	Helmut Ley, Remels	83
27.09.	Adolf Caspers, Remels	87
	Rikus Park, Remels	85
28.09.	Anni Aukes, Jübberde	81
29.09.	Werner Dawert, Remels	88
	Ellen Kopp, Remels	80
	Renate Schrage, Remels	80
30.09.	Richard Goesmann, Remels	82

### Oktober

01.10.	Grete Grotluschen, Remels	92
02.10.	Johanne Roos, Remels	90
	Ubbo Weerts, Großoldendorf	84
	Heikeline Ferdinand, Großold.	80
03.10.	Annemarie Schoon, Remels	84
	Schwanette Berghaus, Remels	81
04.10.	Renke Wolters, Poghausen	87
07.10.	David Satorius, Selverde	94
	Adam Brehse, Selverde	85
	Marie Knobloch, Remels	85
08.10.	Edelgard Mittag, Kl.sander	95
09.10.	Laura Frerichs, Jübberde	83
11.10.	Walter Mertins, Großoldend.	87
	Heero Franzen, Bühren	81

## Seniorengeburtstag Alter

### Oktober

12.10.	Mathilde Oltmanns, Remels	94
	Friedchen Tammen, Bühren	90
	Nanne Brunßen, Selverde	87
	Heinrich Folkerts, Kleinoldend.	85
13.10.	Gretchen Heyen, Großsander	90
18.10.	Jann-Dieken Frieling, Kl.oldend.	84
	Gerhard Wolters, Poghausen	84
19.10.	Enno Bruns, Jübberde	90
20.10.	Hindrik Lindeman, Remels	93
21.10.	Gerhard Gatena, Klein-Remels	83
23.10.	Hermine Weers, Remels	85
	Marga Abels, Remels	83
26.10.	Wilhelm Hemken, Jübberde	92
27.10.	Albert Meenken, Jübberde	83
28.10.	Jürgen Sinnen, Großoldendorf	81
29.10.	Heinrich Broers, Kleinsander	90
	Almuth Röben, Remels	89

### November

01.11.	Anette Broers, Jübberde	89
	Johann Müller, Klein-Remels	87
	Willm Bruns, Großoldendorf	84
02.11.	Elisabeth Rödiger, Remels	94
	Renate Hinrichs-Schallehn, Remels	80
04.11.	Margret Fecht, Kl.-Remels	91
	Günter Vaupel, Remels	84
05.11.	Aliede Frieling, Großoldend.	83
06.11.	Werda Tammen, Bühren	83
07.11.	Gerda Müller, Klein-Remels	86
08.11.	Georg Lünig, Jübberde	92
15.11.	Alice Ferdinand, Selverde	88
16.11.	Wilma Trope, Remels	84
17.11.	Christine Glandien, Remels	85
	Christa Lubinus, Remels	84
20.11.	Bernhard Aggen, Remels	83
21.11.	Johanne Schmidt, Remels	80
23.11.	Renate Gall, Spols	89
	Alberdine Freesemann, Remels	85
25.11.	Gerd Stöter, Remels	87
25.11.	Wilhem Ostendorf, Bühren	83
26.11.	Johann Bolte, Remels	87
27.11.	Herta Eden, Kleinoldendorf	88

# Aus den Familien unserer Gemeinde

## Seniorengeburtstag Alter

### November

27.11.	Hille Thiele, Remels	87
29.11.	Christine Bohlen, Großsander	89
	Focko Rademacher, Remels	82
30.11.	Hilde Wolters, Klein-Remels	80

### Dezember

04.12.	Elisabeth v. Höveling, Gr.old.	81
05.12.	Gerhard Wilken, Jübberde	85
	Friedrich Wenke, Remels	84
06.12.	Gesine Grüßing, Remels	80
07.12.	Heiko Geerdes, Remels	86
	Dieter Nannen, Remels	81

Wir PastorInnen besuchen Sie nach Voranmeldung üblicherweise zum 80sten und 90sten Geburtstag. Sollten Sie zu einem anderen Anlass einen Besuch wünschen melden Sie sich bitte bei uns.

## Taufen

- 25.06. Pepe Eckleben, Remels  
 Bente Eckleben, Remels  
 Hanno Jan Wünsche, Großsander  
 Charlotte Tammen, Großsander  
 Johanna Dunkel, Jübberde  
 Thede Alfred Funk, Apen  
 Eeske Marie Siemers, Remels  
 Paul Niklas Siemers, Remels  
 Grace Machinow, Stapel  
 Fynn Meyer, Remels  
 Liam Tammen, Apen  
 Lias Hoffmann, Remels  
 Maja Katharina Hoffmann, Remels  
 Connor Liam Klöver, Jübberde  
 Adrian Weis, Remels  
 Joris Schneider, Remels  
 Elena Motso Toguuo Tueno, Remels  
 Clara Luise Siemers, Poghausen  
 Tamme Weert Casper Siemers,  
 Poghausen  
 Leni Luise Maas, Remels
- 30.07. Jonte Detleff Grotlüschen, Remels  
 Enna Straatmann, Remels  
 Finja Kotzelnik, Großsander

## Trauungen

- 26.05. David und Mareike Feder geb.  
 Nanninga aus Leer
- 09.06. Philip und Rieke Lachnit geb.  
 Steenblock aus Fellbach
- 08.07. Kai und Melanie Weers geb. Müller  
 aus Remels  
 Andreas und Ilka Nannen geb.  
 Lübben aus Jübberde
- 22.07. Joachim und Kim Marie Peters geb.  
 Goßwig aus Remels
- 18.08. Enno Coordes und Daniela  
 Magaña Flores aus Berlin

## *Melden Sie sich bitte im Pfarrbüro,*

- falls sich ein Fehler eingeschlichen hat.
- falls wir einen Geburtstag ab 80 vergessen haben.
- falls Sie nicht im Kirchenboten oder in der Ostfriesenzeitung veröffentlicht werden möchten. Ansonsten gehen wir davon aus, dass Sie mit der Veröffentlichung einverstanden sind.

*Furcht ist nicht in der Liebe.*

1. Johannes 4,18

# Kirchenvorstandswahl 2024

Nach sechs Jahren endet die Amtszeit eines Kirchenvorstandes, d. h. der Zeitraum des amtierenden Gremiums läuft nächstes Jahr ab. Unser jetziges Leitungsteam besteht aus acht gewählten Kirchenvorstehern und -vorsteherinnen und vier „Berufenen“. Außerdem sind die drei Pastoren qua Amt Mitglieder im Kirchenvorstand.

Am 1. Juni 2024 nimmt der neue Kirchenvorstand seinen Dienst auf. Bis dahin sind noch viele Schritte zu tun:

## 1. Kandidatinnen und Kandidaten werden gesucht

Der Kirchenvorstand wird von den Mitgliedern der Kirchengemeinde gewählt. Er leitet zusammen mit den Pfarrämtern die Gemeinde. In regelmäßigen Sitzungen (ca. ein Mal im Monat) wird über die Schwerpunkte des Gemeindelebens entschieden. Außerdem wird gabenorientiert in Teams gearbeitet, die die verschiedenen Bereiche abdecken, z. B. Gottesdienst, Finanzen, Bau, Soziales, Allianz, Land, Friedhof, Familien und auch anderes. Kollegiales Miteinander und eigenständiges Arbeiten sind dabei nötig. Vor allem aber braucht es Interesse für Gott und seine Menschen. Vielleicht haben Sie/hast Du Lust (Du musst bei Amtsantritt mind. 16 Jahre alt sein), ab Sommer 2024 dabei zu sein.

**WICHTIG:** Bis zum **10. Oktober** diesen Jahres können sich Kandidaten und Kandidatinnen selbst bewerben oder von anderen vorgeschlagen werden. Dann müssen alle Wahlvorschläge vorliegen (Lindenallee 3, 26670 Uplengen).

## 2. Die Wahl

Am **10. März 2024** findet die Wahl statt. Jedes Gemeindemitglied kann dann mitentscheiden. Es kann erstmals auch online gewählt werden, also von zu Hause am Computer. Briefwahl ist nach wie vor möglich. Sie erhalten dafür Mitte Februar alle erforderlichen Unterlagen. Außerdem kann auch jeder zur Wahl nach alter Weise ins St. Martins-Haus kommen. Dort steht ein Wahlgremium zur Verfügung.

Vorschläge über mögliche Kandidatinnen und Kandidaten nehmen die Pastoren und der Kirchenvorstand entgegen. Im nächsten Kirchenboten stellen sich die zu Wählenden vor. Vielleicht sind SIE dabei? Oder DU entscheidest Dich, zu kandidieren. Wir freuen uns auf viele Mitmachende.

Im Namen des  
amtierenden Kirchenvorstandes  
*Frauke Jelden*

# Wichtige Adressen und Telefonnummern

Pastorin M. Steinhorst-Coordes, Pfarramt West, Hörnmoorstraße 2 .....	04956/912046
E-Mail-Adresse: <i>marion.steinhorst-coordes@evlka.de</i>	
Pastor Tobias Kirschstein, Pfarramt Ost .....	04956/1536
E-Mail-Adresse: <i>tobias.kirschstein@evlka.de</i>	
Pastorin Angela Kirschstein, Pfarramt Ost.....	01704180756
E-Mail-Adresse: <i>angela.kirschstein@evlka.de</i>	
Lektoren: Lydia Dieken .....	04956/2663
Enno Gatena .....	01516813196
Pfarrbüro Lindenallee 3 · Leiterin: Ulrike Schol .....	04956/912076
E-Mail-Adresse: <i>pfarrbuero-schol@t-online.de</i> .....	Fax 04956/912078
mittwochs und freitags von 9 bis 11 Uhr geöffnet	
Küster und Friedhofswart: Günter Bathmann .....	01748992673
Organist: Matthias Caspers.....	0172/3440585
Raumpflegerin: Rita Diener .....	04956/990103
Teetafel: Gertrud Boekhoff .....	015128745556

## **Leiter(innen) und Ansprechpersonen der Kreise**

Besuchsdienst:	Lydia Dieken.....	04956/2663
feel go(o)d: Musikgruppe:	Matthias Caspers .....	0172/3440585
Frauenkreis:	Otteline Wilken .....	04956/4045717
Frauen – Mittendrin:	Monika Schmidt .....	04956/3093
Frauentreff:	Klara Wisgalle, M. Elsner, J. Voogd .....	04956/2719
Freundeskreis »Hand in Hand«	Suchtkrankenhilfe für Betroffene und Angehörige Wanda Dunkel.....	04956/2444
Gesprächskreis:	Lydia Dieken.....	04956/2663
Gospelchor:	Michael Boekhoven.....	0170 5436819
	Michael Peters .....	0172 4087492
Jahresringe:	Klara Wisgalle.....	04956/2719
Kerzenkreis:	Haidi Fecht.....	04956/1804
Kindergottesdienst Bühnen:	Gaby Ubben, Lydia Dieken .....	04956926867
Groß- und Kleinsander:	Heike Steenblock .....	04956/3130
Kirchenführungen:	Rita Hagedorn .....	04956/927973
Kirchenchor:	Matthias Caspers .....	01723440585
Krabbelgottesdienst:	Ruth Wilken .....	015110217402
Kreativ-Treff:	Annette Peters.....	04956/990411
Kinderchor:	Traute Brunken, Tamara Rother .....	04956/4994
Männerkreis:	Dr. Friedrich Wilken .....	04956/4045717
Malprojekt:	Erika Agnes Hartmann .....	015208897981