

# Wir zusammen.

Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde Norden – Osterstraße 139



Evangelisch.  
Frei.Kirche.

Gemeinde-Post aktuell vom 10. bis 17. Dezember 2023



## Ein Licht für Jesus

---

Herzlich  
willkommen zum  
Lichterabend in  
der Christuskirche!

### **Einladung zur Mitmach-Aktion: Christuskirche erleuchtet**

Ein kleines Team unserer Gemeinde hat dieses Angebot zum zweiten Advent (Sonntag, 10. Dezember, 17 bis ca. 18 Uhr) mit großer Vorfreude organisiert: Alle, die sich auf einen solchen Abend im Lichterglanz freuen und daran teilnehmen möchten, sind herzlich eingeladen. Besucher und Gäste können im Rahmen einer Lichterkirche ihr **ganz persönliches Licht mitbringen** und die Christuskirche erleuchten lassen.

Mitgebrachte Kerzen müssen brandgesichert sein (z. B. in Gläsern, als Windlichter oder als Laternen).

Unter dem Thema „Ein Licht für Jesus“ werden die etwa einstündige Andachtszeit unter anderem von Pastor Burkhard Bahr am Flügel musikalisch umrahmt sein und ausgewählte Worte von Jesus Christus im Mittelpunkt stehen – heilige, erbauliche, tröstende und friedfertige Worte, wie sie uns die Bibel auch heute noch vermittelt. Jesus selbst sagt von sich: „Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht mehr in der Finsternis umherirren, sondern wird das Licht des Lebens haben.“ (Johannes-Evangelium, Kapitel 8, Vers 12)

- for -

# Kleine Selbsthilfe bei Herbst- oder Winter-Depressionen



Referentin des Frauenfrühstückstreffens:  
Rolande Galizzi. Foto: Reinhard Former

Jeden Tag ...

- Im Licht des Tages Sport treiben (vor dem offenen Fenster?) oder dreimal täglich „Gassi gehen“, dabei tief ein- und ausatmen.
- Einkaufen gehen mit einer Prise Humor in der Tasche.
- Fünf Minuten früher aufstehen, die morgendliche Zeit genießen.
- Wärme tut gut! Wärmflasche oder warme Decke nehmen und dadurch Verspannungen lösen.
- Regelmäßig gesund ernähren.
- Sich schön anziehen, auch zuhause.
- Gute Gedanken über sich selbst entwickeln.
- Interessante, liebevolle, lustige Geschichten lesen.

- Destruktive, toxische Gedanken und Gefühle aufspüren
- Welche Stressfaktoren rauben mir die Nerven?
- Eigene Klagemauer finden und Wünsche, Zweifel, Gebete auf Zettel schreiben und anschließend vernichten.
- Mit einer vertrauten Person sprechen und dadurch Selbstsicherheit gewinnen, so verblasen Scham und die Angst, was andere über mich denken könnten
- Gute Musik hören.
- Beziehungen aufrechterhalten ... auch die Teilnahme am Gottesdienst kann dazu beitragen, die Stimmung zu heben.
- Es gibt um uns herum Menschen, die uns guttun. Schöne, unerwartete Situationen springen wie ein Flummi in unser Leben. (Flummi ist ein Geschenk an alle Frauen)
- Reden mit Gott wie Elia, beten und klagen ist erlaubt. Gott antwortet:  
„Ich war mit dir durch alle Stürme in deinem Leben, ich werde dich auch heute nicht verlassen!“ (zu lesen in 1. Könige, ab Kapitel 17)

Auszug aus dem Skript des Vortrags zum Frauenfrühstück am 4.11.23 von Rolande Galizzi.

Zusammenfassung: Margund Bahr

## Positiver Trend: Interesse an Gemeindeversammlungen ist mittlerweile groß



Drei- bis viermal im Jahr laden Älteste und Gemeindeleitung zu einer, meistens öffentlichen, Versammlung ein. Im Mittelpunkt stehen Entwicklung, Pläne und Ziele unserer Gemeinde, Informationen aus den verschiedenen Diakonaten, Mitgliederangelegenheiten, Finanzen sowie Entscheidungen für die Zukunft. Das war schon immer so, doch mitunter zeigten nur vergleichsweise wenige Interesse und kamen zu den Mitgliederversammlungen. In den vergangenen Jahren hat es eine Wende gegeben: Die Beteiligung ist stetig gewachsen, zuletzt auf mehr als 40 Teilnehmende. So war es auch am Sonntag, dem 12. November, als Pastor Burkhard Bahr und die Gemeindeleitung über etliche Neuigkeiten berichteten und den Mitgliedern bei zahlreichen Themen Rede und Antwort standen. Unter anderem wurden Sabine und Wolfgang Moschinski mit einem Dank für ihren vielfältigen und engagierten Einsatz zugunsten der Gemeinde verabschiedet (Bild oben). Sie möchten künftig die Esenser Baptisten unterstützen. Fotos: Reinhard Former



---

## Losung für die kommende Woche:

Seht auf und erhebt eure Häupter,  
weil sich eure Erlösung naht.  
(Lukas 21,28)

**Stah up un hollt jo Kopp hoog.  
Nu düürt dat neet mehr lang,  
dann worden ji reddt.** (n. J. Schmidt)

---

**Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe.  
Alls, wat ji doot, dat doot in Leevde.**



Mit dieser hoch- und plattdeutschen Jahreslosung aus dem 1. Korinther 16, 14 ist der Kalender „Richtwoorden“ für das kommende Jahr 2024 überschrieben. Der in Bagband lebende Pädagoge Helmut Kroon konnte die 22. Ausgabe des Kalenders im Frühjahr noch zusammenstellen. Wie er mir sagte, habe es ihm aufgrund seiner Krankheit viel Kraft gekostet, aber zugleich viel Freude

bereitet. Ende Juli ist er heimgegangen zu dem, an den er zeitlebens geglaubt und den er auf vielfältige Weise als seinen Retter bekannt hat, einmal mehr im aktuellen Kalender. **Der Kalender ist, wie im Vorjahr, für 15 Euro erhältlich bei Reinhard Former.**

---

### Achtung!

Unsere neue Homepage ist im Netz und ab sofort erreichbar.  
Einfach mal reinklicken ... unter [efg-norden.de](http://efg-norden.de)



### Impressum

„Wir zusammen.“ ist die in regelmäßigen Abständen erscheinende Gemeinde-Post der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde Norden (Baptisten). Redaktion und verantwortlich für den Inhalt: Reinhard Former (for), E-Mail: [reinhard.former@gmail.com](mailto:reinhard.former@gmail.com). Redaktionsschluss ist jeweils am Donnerstag vorm Erscheinungstermin (Versendung im Laufe des Sonntags).

Du erhältst „Wir zusammen. Gemeinde-Post aktuell“ als Mitglied/Freund der Baptistengemeinde Norden, Osterstr. 139. Wenn Du die Zusendung nicht mehr wünschst, schreibe bitte eine E-Mail an: [reinhard.former@gmail.com](mailto:reinhard.former@gmail.com) Vielen Dank!