

Liebe Gemeindeglieder!

So wie die Liebe ist auch der Zorn eine Emotion, die uns im wahrsten Sinne des Wortes wegreißen kann. Ich glaube jeder und jede von uns kennt solche Momente, wo der Zorn so hochkocht, dass wir alle Selbstbeherrschung verlieren. Nicht von ungefähr gibt es das geflügelte Wort: Ich bin auf 180. Wenn wir uns ausschließlich von dieser Energie steuern lassen, ist das, was wir sagen oder tun oftmals zutiefst zerstörend. Wir können dann in unserem Zorn so sehr wüten, dass wir eine Schneise der Zerstörung hinter uns zurücklassen. Manches lässt sich vielleicht nur noch mit viel Mühe aufräumen.

Es gehört zu uns, zornig werden zu können. Aus ganz unterschiedlichen Gründen: weil wir uns ungerecht behandelt fühlen, weil jemand in unser Innerstes eindringt, unseren Stolz verletzt oder an wunden Stellen ansetzt. Zornig können wir auch werden, wenn wir uns ausgeliefert fühlen, an politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen verzweifeln.

Der Epheserbrief rät: Wenn ihr schon zornig seid, sündigt nicht. Ich stelle mir vor, dass er meint, dass wir eben keine Schneise der Verwüstung hinterlassen sollen, sei es in den Beziehungen

oder sei es auch gesellschaftlich. Gewalt, ob mit Worten oder Taten führt nicht weiter.

Der Autor empfiehlt, den Konflikt, die Ursache unseres Zorns zu klären, bevor wir schlafen gehen. Im direkten Kontakt kann das klärende Gespräch gesucht werden, damit wir den Konflikt nicht mit in die Nacht nehmen und sich der Zorn verhärtet. In Bezug auf gesellschaftliche Situationen ist dies natürlich langwieriger.

Und wenn all dies nicht möglich ist? Dann hilft es vielleicht aus der Situation die uns so zornig macht erst einmal herauszugehen und tief durchzuatmen. Sich zu sammeln. Jeder mag da eigene Strategien entwickelt haben.

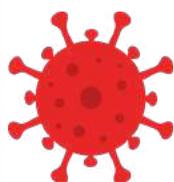
Und alles vor Gott zu bringen. Ihm vor dem Eintreten der Nacht erst einmal alles abzugeben, in seine Hände zu legen. Und ihn um Unterstützung zu bitten, dass es uns gelingt, die Energie des Zorns auf lebensfördernde Weise zu nutzen.

In diesem Sinne einen gesegneten Monat
Ihre Pastorin

“Zürnt ihr,
so sündigt
nicht.
Lasst die
Sonne
nicht
untergehen
über eurem
Zorn
(Epheser 4, 26)

Cornelia Becker-Fidrich

Gottesdienste Februar 2022



Herzliche Einladung zu unseren Gottesdiensten, die wir weiterhin in unseren Kirchen feiern.

Sie können ohne Anmeldung kommen. Neben dem mittlerweile vertrauten Maske tragen und Abstand wahren, **gilt die 3 G Regel**. Und wenn sie das Bedürfnis haben mehr Abstand als den empfohlenen zu wahren, weil Sie sich dann wohler fühlen, dann ist auch dies in unseren Kirchen möglich

Sonntag	6. Februar	9.45	Kapelle	Pfarrerin Becker-Fidrich
Mittwoch	9. Februar	10.45	CMS Pflegeheim	Pfarrerin Becker-Fidrich
Samstag	12. Februar	9.00-13.00	Kinderkirche Gemeindezentrum Versöhnungskirche	Anke Kilimann und Team
Sonntag	13. Februar Mit Verabschiedung von Insa Malmström als Leiterin des Seniorentreffs	11.15	Versöhnungskirche	Pfarrer Gerstenkorn/ Pfarrerin Becker-Fidrich
Sonntag	20. Februar	9.45	Kapelle	Pfarrerin Becker-Fidrich
Sonntag	27. Februar	11.15	Versöhnungskirche	Pfarrer Schwarzmann

Alte Kirche Wattenscheid, Alter Markt 5; Christuskirche Günnigfeld, Parkallee 18; Friedenskirche Wattenscheid, Hochstraße 2; Kapelle Höntrop, Höntroper Str. 35; Kreuzkirche Leithe, Gelsenkirchener Str. 1; Versöhnungskirche Höntrop, Preins Feld 8

Der Epheserbrief

Was können wir tun, dass der **Zorn nicht unkontrolliert** ausbricht und das, was wir in dieser Gefühlslage anrichten hinterher nur noch leid tun kann.

Zorn eindämmen

Euer Zorn soll nicht dazu führen, dass ihr Schuld auf euch ladet! Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen. (Epheser 4,26)

Nie bin ich so zornig geworden als in der Zeit, als die Kinder klein waren. Sie kannten wohl ganz genau meine Schwachstellen und konnten meisterhaft darin bohren, bis ich

buchstäblich

geplatzt bin. Es

war eine sehr lehrreiche Zeit meines Lebens.

Ich lernte meine Begrenzungen

kennen, war

Jesus sehr dankbar für

das täglich neue Ver-

geben und lernte

wirkungs-

volle

Strategien der Selbst-

beherr-

sung, eine davon:

„Geh schnell ins Bad und schließe die Tür hinter dir, bevor du explodierst.“ Wie gut, dass das Bad eine Tür hatte.

Zorn ist wie ein Sturm, der Dächer abdeckt, Autos durcheinanderwirft und Bäume entwurzelt. Danach bleibt ein wüstes Beziehungsfeld, das mühsam

wieder aufgeräumt werden muss. Manches geht endgültig kaputt, manche zornigen Sätze bleiben ein Leben lang in die Seele tätowiert, auch wenn später der Satz fällt: „Es war doch nicht so gemeint.“ Irgendetwas bleibt doch hängen.

Zornig werden wir, wenn wir uns ungerecht behan-

deln fühlen, jemand in unsere innerste Zone der Seele eindringt, unseren Stolz verletzt oder an wunden Stellen ansetzt. Zornig werden wir nicht nur persönlich, sondern auch, wenn wir an politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen scheinbar nichts ändern können, ohnmächtig

zuschauen müssen, wie Entscheidungen gegen unseren Willen getroffen werden. Viele Stuttgarter waren zornig, weil Stuttgart 21 gebaut wurde, obwohl sie gute Argumente dagegen hatten, die bis heute nicht widerlegt sind.

Wir werden den Zorn als eine Gefühlsreaktion nicht



aus unserem Herzen herausoperieren können, und selbst Jesus wurde zornig, als er die Händler im Tempel in Jerusalem sah. Neue Kleider werden den Zorn nicht stilllegen, aber sie helfen, ihn zu kanalisieren. Der Zorn sollte in produktive Energie umgewandelt werden, die verändert und näher zu Gott bringt. So rät der Epheserbrief, den Konflikt noch vor der Nacht zu bereinigen, von Zorn befreit zu schlafen, damit am nächsten Tag ein neues Kapitel aufgeschlagen werden kann. Bei einem Hausbesuch zu einem Ehejubiläum erzählten einmal die Ehepartner, wie es ihnen gelungen ist, sich immer vor der Nacht zu versöhnen. Sie sagten, ihre Strategie hatte sie davor bewahrt, ihre Meinungsverschiedenheiten zu kultivieren. Sie zwangen sich, das Verbindende spätestens am Abend wieder zu suchen. Das war ihnen bestimmt nicht immer leicht gefallen, aber es

hatte zum Frieden in der Ehe beigetragen. Vielleicht reicht manchmal schon eine so simple Aufforderung, um den Sturm nicht in einen Hurrikan ausufern zu lassen.

Es ist, wie wenn Jesus uns mitten im Wüten am Arm packt und uns ins Ohr flüstert: Hör auf, was du jetzt sagen willst, stimmt erstens nicht, zweitens meinst du das jetzt nicht wirklich so, und drittens, denk dran, heute Abend wirst du sowieso wieder zurückrudern. Also was solls, spar dir deine Energie und nutze sie für etwas Sinnvolleres, als dein Gegenüber in Grund und Boden zu schreien. Als junge Mutter bin ich ins Bad gegangen, habe mich gegen die Tür gelehnt, ganz tief durchgeatmet und mir bewusst gemacht: Jesus ist da, er hilft – ein kurzes Stoßgebet zum neu Verbinden mit seiner Kraft und Weisheit.

In unserer Gesellschaft ist in einigen Bereichen schlechtes Verhalten salonfähig geworden. Das wissen wir alle. Ich will nur ein Beispiel geben.

In Castingshows oder in Komödien macht man sich eine große Freude darüber, schlecht über andere zu sprechen. Ob nun in ihrer Anwesenheit oder nicht spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Wundern wir uns dann, wenn unsere junge

Generation diese Spirale weiter dreht und im Bereich **Internetmobbing** sich austobt? Vor ein paar Monaten



war ich beim Missionarischen Forum in Bielefeld. Dort übernachtete ich bei einer Familie, bei der die eine Tochter dem **Cybermobbing** ihrer Mitschüler bis

hin zu Morddrohungen voll ausgesetzt war. Und das in einer christlichen Eliteschule. Die Schulleitung hat darauf überhaupt nicht reagiert! Schlechtes Verhalten hat aber die Eigenschaft sich zu vermehren, wenn es nicht gestoppt wird. Und zwar nicht nur beim Cybermobbing, sondern in allen Bereichen

unseres Lebens. Wir alle kennen das aus unserem eigenen Leben.



Auftakt 2022

Wichtiger Hinweis!

Liebe Mitarbeitende an all
den verschiedenen Stellen, Orten und Aufgaben in unserer Gemeinde !

Voller Hoffnung hatten wir im
Dezemberbrief allen, die sich
ehrenamtlich in unserer Gemeinde
engagieren eine Einladung zum AUFTAKT
geschickt.

Dieser gemeinsame festliche Abend zum
Beginn des Jahres ist eine schöne
Tradition in unserem Ortsteil, und sollte
am 4. Februar im Gemeindezentrum
Versöhnungskirche stattfinden.

Wegen der explodierenden
Inzidenzzahlen können wir dieses Fest
jedoch nicht verantworten. Wie schade.

**Der AUFTAKT findet also nicht statt.
Leider.**

Vielleicht bietet sich im Sommer wieder
ein kleiner Ausgleich an. Und dann
hoffen wir auf Januar 2023 !

Pfarrerin Cornelia Becker-Fidrich
Pfarrer Dr. Uwe Gerstenkorn
Pfarrer Daniel Schwarzmann

Treffen und Veranstaltungen

Bei allen Veranstaltungen in den Gemeindehäusern gilt gemäss der NRW-Corona-Schutzverordnung die **2G-Regel**

Was die Gruppentreffen betrifft, orientieren wir uns ebenfalls an der Corona Schutzverordnung des Landes.

Die Gruppen können sich im Gemeindezentrum treffen, hier jedoch nach der 2G-Regel und Einhaltung der Hygieneregeln.

Nun ist es jedoch so, dass die Gruppen mit ihren Leitungen unterschiedliche Verabredungen getroffen haben.

Einige treffen sich weiterhin, andere haben sich für eine Pause entschieden.

Bitte wenden Sie sich doch an Ihre jeweiligen GruppenleiterInnen, um die aktuelle Verabredung zu erfahren.

Wie im letzten Sonntagsgruß schon beschrieben hat Insa Malmström nach fast 30 Jahren die Leitung des **Seniorentreffs** in der Emilstraße niedergelegt. Damit fällt nun leider auch dieses Angebot weg. Es gibt allerdings noch einen **anderen Seniorenkreis**. Der trifft sich auch in diesen Zeiten unter den vorgegebenen Schutzmaßnahmen im Gemeindezentrum Versöhnungskirche (Preins Feld 8).

Dieses Angebot ist offen für weitere Senioren und Seniorinnen. Die Gruppe freut sich über weitere Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Probieren Sie es einfach einmal aus.

Die Seniorinnen treffen sich jeden Donnerstag um 14.30 – 16.30 zum geselligen Beisammensein und unterschiedlichen Programmangeboten.

Der Kreis wird geleitet von Angelika Hünerlage. (Tel: 35029)

Wöchentliche Treffen und Veranstaltungen Im Gemeindehaus Emilstrasse

Dienstags	19.00-21.00	Suchtselbsthilfegruppe
Mittwochs	19.00-21.00	Suchtselbsthilfegruppe
Donnerstags	17.00-18.30	Flüchtlingshilfe
Donnerstags	19.00-21.00	Suchtselbsthilfegruppe

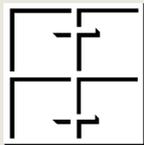
Wöchentliche Treffen und Veranstaltungen

Im Gemeindezentrum Versöhnungskirche Preins Feld

Montags	9.00-12.00	Nähgruppe
	15.00	Geselliges Tanzen
	17.30-18.15	Musikschule
	18.30-20.00	Nähgruppe
	19.30	English Conversation
Dienstags	10.00-12.00	Aquarellkurs
	15.00-16.30	Gedächtnistraining
	16.45-17.30	Musikschule
	17.30- 18.40	Musikschule
	18.00-20.00	Russischer Bibelkreis
19.00	Bläserkreis	
Mittwochs	9.00-12.00	Nähgruppe
	9.30-11.00	Yoga
	15.00-17.00	Frauenhilfe Bereich Versöhnungskirche (vierzehntägig)
Donnerstags	9.00-12.00	Bastelkreis
	10.00-12.00	Turnen
	11.00-12.00	Englisch VHS
	14.30	Seniorenkreis
Freitags	19.30	Kleiner Chor
Sonntags	17.00	Tanzen

Amtshandlungen Dezember 2021

Aus Datenschutzgründen werden die Namen nicht in der Internetausgabe des Sonntagsgrusses veröffentlicht



EVANGELISCHE KIRCHENGEMEINDE WATTENSCHIED · BEZIRK HÖNTROP

Alter Markt 5 · 44866 Bochum

www.e-ki-wa.de

Bankverbindung (auch Förderkreis und Spenden mit Zweckangabe):

Evangelischer Kirchenkreis

IBAN: DE05 4305 0001 0000 9546 77 · BIC: WELADED1BOC (Sparkasse Bochum)

Gemeindebüro	Brigitte Kerkhoff, Katrin Reichel, Edda Peters Alter Markt 5, 44866 Bochum-Wattenscheid Telefon 02327-82348, Fax 02327-82722, email ge-kg-wattenscheid@kk-ekvw.de Öffnungszeiten Montag: 9.30 - 12.30 Uhr Dienstag: 9.30 - 15.00 Uhr Mittwoch: 9.30 - 12.30 Uhr Donnerstag: 9.30 - 15.00 Uhr Freitag: 8.00 - 12.30 Uhr
Jugendbüro	Preins Feld 8, Tel. 02327-77755, email: jugendbuero@ejuwa.de Montags und Freitags 14.00 bis 18.00 Uhr Dienstags bis Donnerstag 14.00 bis 21.00 Uhr
Pfarrteam in Höntrop	Pfarrerin Cornelia Becker-Fidrich Preins Feld 10, Tel. 02327-780322, email: c.becker-fidrich@web.de Pfarrer Uwe Gerstenkorn Höntroper Str. 8, Tel. 02327-303253, email: uwe.gerstenkorn@ekvw.de Pfarrer Daniel Schwarzmann Bahnhofstr. 65, Tel. 0160-97999636, email: Daniel.Schwarzmann@ekvw.de
Jugendarbeit	Anke Kilimann, Marcel Reck, Carina Schulze Preins Feld 8, Tel. 02327-77755
Küster und Hausmeister	Rüdiger Hagenkötter, email: ui1730-415@online.de Jugendheim Emilstr. 6, Tel. 02327-52116 Gemeindezentrum Preins Feld 8, Tel. 02327-75325
Raumbelegung	Julia Umbach, Tel: 0179-7794868
Kindergärten	Emilstr. 6, Kirsten Agel, Leiterin, Tel. 02327-53153, ge-higa.emil@kk-ekvw.de Evang. Familienzentrum Pastor-Viertmann-KiTa, Preins Feld 6 Birgit Scheluga, Leit., Tel. 02327-70161, Fax 02327-228740, ge-viertmann@kk-ekvw.de
Kirchen	Kapelle: Höntroper Str. 35, Versöhnungskirche: Preins Feld 8
Diakoniestation	im Martin-Luther-Krankenhaus, Tel. 02327-652222

Sonntagsgruß/eva.HÖNTROP im Internet als Download unter
www.e-ki-wa.de/service/evaeva-gemeindeblatt