



Gewichtig

Eine Psychologin läuft im Raum umher, während sie ihren Zuhörern und Zuhörerinnen etwas über Stressmanagement erzählt.

Als sie ein Glas Wasser hochhält, erwartet jeder die Frage, ob es halb voll oder halb leer sei. Stattdessen fragt sie mit einem Lächeln im Gesicht: „Wie schwer ist dieses Glas Wasser?“ Die Antworten reichen von 225 bis 570 Gramm.

Daraufhin antwortet sie: „Das absolute Gewicht ist nicht relevant. Es kommt darauf an, wie lange ich es in der Hand halte. Halte ich es für eine Minute, ist das absolut kein Problem. Halte ich es für eine Stunde, wird mein Arm bereits beginnen zu schmerzen. Halte ich es für einen Tag, fühlt sich mein Arm taub und gelähmt an. Das reale Gewicht des Glases bleibt unverändert, aber je länger ich es halte, umso schwerer und schmerzhafter wird es.“

Sie fährt fort: „Die Probleme und Sorgen in unserem Leben sind vergleichbar mit diesem Wasserglas. Denken wir ein Weilchen über sie nach, passiert nichts. Denken wir etwas länger über sie nach, wird es schon etwas unangenehm. Denken wir tagein tagaus an nichts anderes, fühlen wir uns gelähmt und sehen uns außerstande etwas dagegen zu tun.“

Mein persönlicher Vorsatz für 2024 lautet: Ab und zu mal das Wasserglas abzustellen.

herzliche Grüße,
Ihr

Michael Goltz

Wintersuppe zum Aufwärmen

Neue Initiative in SPOT

Wenn der Nordseewind peitscht und sich der typisch nordfriesische Regen mit Temperaturen um den Gefrierpunkt mischt, wird es ungemütlich im Urlauber-Hotspot Sankt Peter-Ording. Für viele ältere Menschen ist das eine besondere Herausforderung, erzählt Ruth Friedrichsen. Und so freut sich die 73-jährige gebürtige Sankt Peteranerin sehr über eine neue Initiative in ihrem Wohnort. Einmal pro Woche gibt es jetzt im Gemeindehaus eine Wintersuppe, die in Gemeinschaft gegessen wird. „Das finde ich richtig gut“, sagte Ruth Friedrichsen.

„Wir sprechen alle an“, erläuterte Barbara Kirchner die Idee. Die ehemalige Kindergärtnerin engagiert sich in SPO im Ü60-Beirat und der Fairtrade-Steuer-

gruppe, die gemeinsam mit der evangelischen Kirchengemeinde jeden Donnerstag bis einschließlich 21. März zu warmer Suppe einlädt. Zur Premiere gab es eine klassische Kartoffelsuppe mit Lauch und Creme fraiche. „Und die hat geschmeckt“, betonte Erika Zühlke (82), die seit 1962 in Sankt Peter wohnt. Für sie sind die Kontakte besonders wichtig. „Einheimische und Zweitwohnungsbesitzer sitzen im Winter oft allein und kommen nicht raus“, bemerkte Diakonin Andrea Streubier. Von den 4000 Einwohnern von Sankt Peter sind fast die Hälfte älter als 60 Jahre.

Andrea Streubier, Barbara Kirchner und Dorit Beckmann hatten die Suppe mit regionalen Zutaten gekocht und 20

Plätze vorbereitet, die dann alle auch besetzt waren. Mit dabei auch vier Flüchtlinge, die der Krieg aus ihrer Heimat Ukraine nach Norddeutschland getrieben hat. Das Angebot der Wintersuppe ist für alle zugänglich, um die Dorfbevölkerung näher zusammenzubringen, erklärte Barbara Kirchner: „Das ist der Plan.“ Gekocht werden kann im Gemeindehaus. Nach der Premierrunde haben Teilnehmer bereits ihre Hilfe angeboten.

Die Steuergruppe der Fairtrade-Gemeinde übernimmt zusammen mit der Kirchengemeinde zunächst das Finanzielle bei der Wintersuppe. Wer möchte und kann, beteiligt sich mit einer Spende.
Jens Mende



Wintersuppe im Gemeindehaus:
Jeden Donnerstag ab 12 Uhr

Glühweingottesdienst in Tating

Empfang der Vereine und Verbände

Am 28. Januar laden wir gemeinsam mit dem Ortskulturring zum Jahresempfang der Vereine und Verbände ein. Nach dem schönen Erfolg an Sylvester wird es der zweite Glühwein-

gottesdienst in diesem Jahr. Nach dem Gottesdienst um 11.30 Uhr ist Zeit und Gelegenheit bei einem Heißgetränk und ein paar Häppchen sich darüber auszutauschen, was in und für Tating wichtig ist. Egal ob kom-

munale Themen oder kirchliche Themen wie die Sanierung der Tatinger Kirche oder die Nutzung der Kirche für Ausstellungen - zu besprechen gibt es genug. Wir freuen uns auf viele Tatinger und Gäste.



SPOT in Kürze

Brot für die Welt

Die Weihnatskollekten für Brot für die Welt haben in unseren Gottesdiensten fast 4000 Euro ergeben. Herzlichen Dank allen Spenderinnen und Spendern.

Lektoren gesucht

Lektorinnen und Lektoren lesen im Gottesdienst das Evangelium und die Epistel vor und beteiligen sich an den Gebeten. Bisher sind wir eine Gruppe von sechs Lektoren und Lektorinnen, die die Gottesdienste unter sich aufteilen und freuen uns über neue Teilnehmer. Wir treffen uns Ende Januar zum Üben und Termine besprechen. Wer Lust hat

mitzumachen, melde sich bitte im Kirchenbüro (04863-2260 - buero@kirche-spot.de).

Seniorenkreis

Auch wenn „Krise“ das Schlagwort für 2023 war, gab es doch viel mehr als das. Schönes. Lustiges. Interessantes. Jede Menge zum Nachdenken und Erinnern gibt es bei einem gemeinsamen Jahresrückblick. Persönlich und als Gemeinde. Vorher gibt Kaffee und Kuchen.
1. Februar, 14.30 Uhr

Musikzwerge

Musik zur Sprach- und Bewegungsförderung findet jeden Freitag im Familienzentrum. Eingeladen sind Kinder ab 6

Monaten gemeinsam mit Eltern oder Großeltern.

Jeden Freitag 11 Uhr

Mit Liebe unterwegs ...

Diakonin Andrea Streubier lädt zum „Miteinander-Familientreff“ ins Familienzentrum ein. „Singen, spielen, basteln zum Thema Miteinander in Liebe unterwegs.“

Samstag, 17. Februar, 10 Uhr

Newsletter

Die Kirchenseiten im Eiderkurier gibt es auch als Newsletter. Wer rechtzeitig eine Einladung für Konzerte und Termine bekommen möchte, kann ihn hier bestellen: buero@kirche-spot.de

So erreichen Sie uns:

Kirchengemeinde St. Peter-Ording und Tating

Oldsdorfer Str. 19
25826 St. Peter-Ording

Kirchenbüro

(Di. - Fr. 9 bis 12 Uhr)
buero@kirche-spot.de
04863 / 2260

Pastoren

sylvia.goltz@kirche-spot.de
michael.goltz@kirche-spot.de
04863 / 95145

Kirchenmusik

christoph.jensen@kirche-spot.de
04863 / 1879

Urlauberseelsorge

streubier@kircheamurlaubsort.de
04863 / 2787

www.kirche-spot.de

Spendenkonto

IBAN:
DE 38520604107606402828



Biikebrennen, 21. Februar, Promenade



SCAN ME

Gottesdienste und Termine

Gottesdienste

4. Februar

10 Uhr, St. Peter Kirche
Pastorin Sylvia Goltz

11. Februar

10 Uhr, St. Peter Kirche
Pastor i.R. Gerhard Rosenbrock

18. Februar

10 Uhr, St. Peter Kirche
Pastor i.R. Dietmar Bader

25. Februar

10 Uhr, St. Peter Kirche
Pastorin i.R. Gisela Mester-Römmel

03. März

10 Uhr, St. Peter Kirche
Pastorin Sylvia Goltz

11.30 Uhr, St. Magnus Tating
Pastorin Sylvia Goltz

Urlauberseelsorge

Donnerstag 12 Uhr

Wintersuppe
Gemeindehaus

Donnerstag 17 Uhr

Friedensgebet
St. Peter Kirche

Freitag 11 Uhr

Musikzwerge
Gemeindehaus/Familienzentrum

Regelmäßige Termine im Gemeindehaus

Kantorei

Di., 19.30 bis 21.30 Uhr

Marktcafé im Gemeindehaus

Mi., 10 bis 12 Uhr

Spatzenchor (4 bis 6 Jahre)

Di., 15 bis 15.45 Uhr

Kinderchor (7 bis 12 Jahre)

Do., 15 bis 16 Uhr

Posaunenchor

Do., 18.30 bis 20 Uhr

Seniorenkreis

Do., 1. Februar, 14.30 Uhr

Rat und Hilfe

Ü60 und Dörpsmanagerinnen
Mi., 10 bis 12 Uhr im Marktcafé

Treffen der Anonymen Alkoholiker und Angehörigen Al Anon
Do., 20 bis 21.30 Uhr

Essensausgabe der mobilen Tafel Gemeindehausparkplatz
Do. 11.30 bis 13 Uhr

Migrationsberatung des Diakonischen Werkes
Anmeldung unter: 04861 / 6175712

www.kirche-spot.de

Alle Termine immer aktuell