Freie ev. Gemeinde
Herborn

Feb/März 2020

mehr!

Das Gemeindemagazin

Fit und gesund - aus christlicher Sicht

Inhalt

Vorwort....3

Wie passen Christsein und Training zusammen?....4

Kritisch gefragt....6

Wer singt, lebt gesünder....7

Für Sports ist es nie zu spät....8

Kalender....9

Buddhismus....13

Highlights im Rückblick....14

Neues aus den Hauskreisen....15

Diakone....16

Veranstaltungen....17

Buchtipps....19

Impressum

Gemeindezentrum
Konrad-Adenauer-Str. 66
35745 Herborn
www.feg-herborn.de

Gemeindeleitung

Sabine Czilwa	02772 / 646394
Michael Hoof	02777 / 1648
Matthias Imhof	02772 / 923851
Daniel Theis	02772 / 571199
Simon Gottschick	02772 / 5889819

pastor@feg-herborn.de
gl@feg-herborn.de

Bankverbindung
IBAN DE58 4526 0475 0009 3120 00
BIC GENODEM1BFG
Spar- und Kreditbank Witten

Diakone
Gottesdienst:
Kerstin und Mario Bechtum
02777 / 1416
Kleingruppen und Hauskreise:
Thomas Gaß 02778 / 577
Öffentlichkeitsarbeit
Tabea Theis:
0151 / 43123980
Veranstaltung:
Rebekka Hofmann
02772 / 576797

Redaktion und Layout
Birgit Fries, Fred König, Carola Senz, Frank Peter Schneider, Michael Hoof, Hildegund Beimdieke, Simon Gottschick

Bildnachweise
Internet, Privat, Pixabay, unsplash,

Vorwort

Liebe Leser unserer „mehr“,

Das Jahr 2020 läuft bereits. Viele nehmen sich zu Beginn des Jahres vor, mehr für ihre Fitness zu tun. Leider sind viele gute Vorsätze oft von kurzer Dauer. Darüber hinaus stellt sich die Frage, wie wir ganzheitlich fit & gesund bleiben können.

Vor dieser Herausforderung stehen wir alle; auch Menschen, die ihr Leben ganz bewusst auf Jesus Christus ausrichten, der ihrem Leben Sinn, Bedeutung und Perspektive schenkt. Jesusnachfolger halten sich zum einen geistlich fit & gesund, indem sie sich regelmäßig bewusst Zeit nehmen, um mit Jesus im Gespräch zu sein und von ihm zu lernen. Dies geschieht durch Bibellesen, Gebet und durch das Hören auf Gottes Reden durch den Heiligen Geist.

Zum anderen leben Christen in dem Bewusstsein, dass ihr Körper (Leib) durch die Beziehung zu Jesus Christus „der Tempel des Heiligen Geistes“ ist. Es ist daher nicht gleichgültig, wie wir mit unserem Körper umgehen, sondern es ist wichtig, darauf zu achten, fit und gesund zu bleiben. Dazu finden sich in dieser „mehr“-Ausgabe einige konkrete und hoffentlich hilfreiche Anregungen und Gedanken. Denn Training lohnt sich auf allen Gebieten.

Simon Gottschick im Namen der Gemeindeleitung der FeG Herborn

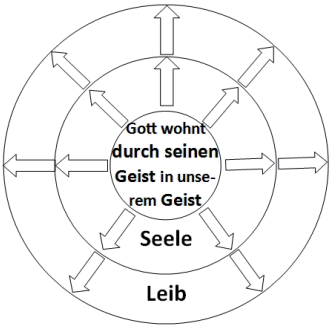
Sabine Czilwa, Matthias Imhof, Daniel Theis, Michael Hoof

Wie passen Christsein und Training zusammen?

Für Christen ist es wesentlich, dass sie eine Einheit aus Körper (Leib), Seele und Geist sind. Wie diese einander zugeordnet sind, veranschaulicht diese Übersicht:

Körper (Leib)		Seele		Geist
Beziehung	←→	Gefühl	←→	Kommunikation
Handeln	←→	Wille	←→	Kraft
Wahrnehmung	←→	Verstand	←→	Erkenntnis (+ Gewissen)

Es ist hilfreich, wenn sich der Mensch dieser Tatsachen bewusst ist. Alles hängt zusammen und für alles tragen wir Verantwortung, es braucht also eine gesunde Zuordnung. Für Christen heißt dies: „Wer sich mit dem Herrn verbindet, ist mit ihm ein Geist." (1.Korinther 6,17) Gottes Geist will unserer Seele und unserem Körper eine neue Ausrichtung schenken (siehe Grafik).



Seele / Leib werden durch den Geist verwandelt (= lebenslanger Prozess)!

Menschen, die zu Jesus Christus gehören, lassen sich von ihm prägen (Erkenntnis). Das hat konkrete Auswirkungen auf ihre Denkweise (Verstand) und dann wiederum auf ihre Wahrnehmung. Christen leben aus Gottes Kraft, die wiederum ihren Willen beeinflusst und letztlich ihr Handeln.
Christen kommunizieren mit Gott, was wiederum ihre Gefühlswelt prägt und letztlich auch ihre Beziehungen zu anderen Menschen.

Dieser Prozess dauert, solange wir leben. Deshalb lässt sich Christsein auch mit einem Sporttraining vergleichen. „Training steht allgemein für alle Prozesse, die eine verändernde Entwicklung hervorrufen." (Quelle: Wikipedia) Schlechte Gewohnheiten brauchen nicht nur den guten Vorsatz, etwas ändern zu wollen, sondern zuvor auch die Erkenntnis („Das ist nicht gut für mich") und dann die konkrete Tat, die zu einer Veränderung führt.

Warum dieses Training so wichtig ist und wozu es dient, beschreibt die Bibel im 1.Timotheusbrief 4,8-10: »Den Körper zu trainieren bringt nur wenig Nutzen, aber sich in der Ehrfurcht vor Gott zu üben ist in jeder Hinsicht nützlich, weil dem, der Gott ehrt, wahres Leben versprochen ist – sowohl in dieser Welt als auch in der zukünftigen.« „Das ist ein wahres Wort, das vollste Zustimmung verdient! Es weist auf das Ziel hin, für das wir uns abmühen und für das wir kämpfen; denn wir haben unsere Hoffnung auf den lebendigen Gott gesetzt, und er ist der Helfer und Retter aller Menschen – in besonderer Weise derer, die an ihn glauben."

Anhand eines konkreten Beispiels möchte ich deutlich machen, wie das im Alltag aussehen kann. Wir Menschen möchten gerne in Frieden miteinander leben. Doch erleben wir immer wieder, dass dies nicht gelingt, dass wir selbst Fehler machen oder andere an uns schuldig werden. Frieden kann nur dort entstehen, wo jemand anfängt, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Christen sind überzeugt: Sie selbst sind von sich aus nie fähig, immer mit anderen im Frieden zu leben. Aber Jesus kam auf diese Welt, um ihnen Frieden mit Gott zu bringen (Lesetipp: Römer 5,1-5). Durch die Beziehung zu Jesus werden sie nun fähig, selbst zu vergeben, weil sie erkannt haben, dass Gott ihnen alles vergeben hat. Diese Erkenntnis darf jetzt den Verstand bestimmen und dann auch die Wahrnehmung verändern. Wenn jetzt jemand Unrecht erfährt, muss er es nicht mit gleicher Münze heimzahlen. Er erfährt stattdessen, wie der Heilige Geist ihm die Kraft gibt und den Willen schenkt, mit Vergebung zu antworten. Das geht nicht von alleine, sondern erfordert Training. Man braucht dabei auch andere (Christen), die mittrainieren und mit den gleichen Herausforderungen im Alltag kämpfen.

Auch für Christen gilt: Fitness und Stärke gewinne ich durch die optimale Trainingsbelastung. (Lesetipp: Jakobus 1,2-5)

Dein Pastor Simon Gottschick

Warum muss der eine viel Leid ertragen, während der andere, sogar boshafte Mensch, unbehelligt durch`s Leben gehen darf?

Sie ist gerade Anfang Dreißig. Sie hat Krebs im Endstadium. Und mit vielen anderen frage ich mich: Warum trifft es so oft die Guten, die Netten, die Liebenswerten?

Ohne Erklärung redet die Bibel öfters vom Leiden des Gerechten. (Psalm 34,20) Asaf entrüstet sich, dass es den Gottlosen so gut geht. (Psalm 73,3ff) Hiob verlor seine Familie, seinen Besitz und seine Gesundheit, obwohl er als Vorbild in Sachen Frömmigkeit und Aufrichtigkeit galt. (Hiob1,1) Der Apostel Paulus erlitt Verfolgung, Schiffsbruch und Hunger. Eine Leidverhinderungsversicherung gibt es nicht. Egal wie freundlich, hilfsbreit oder gottgläubig wir sind.

Zwar können wir manches Leid erklären. Manchmal sind wir selbst oder andere direkt dafür verantwortlich. Doch nicht immer erkennen wir eine Ursache oder einen Grund für Leid. Wie bei Hiob. Er bekommt keine Antwort auf das Warum. Aber auf das Wozu. Gott gibt ihm keine rationale Erklärung für sein unerträgliches Leid. Dafür lernt Hiob Gott persönlich kennen und wächst in seinem Glauben. (Hiob 42,5) Eine Erfahrung, die für Hiob letztlich wertvoller war als Gesundheit und Reichtum. Auch Asaf erkannte, dass Gott denen nahe ist, die verzweifelt sind. (Psalm 34,19) Und Paulus lobt Gott sogar in seinem Leiden. (2.Kor. 11,16ff) Wie ich mit dem Leiden umgehe, macht also den Unterschied. Jesus will Hoffnung und Perspektive im Leiden schenken. Jesus geht durch das Tal des Todesschattens (Psalm 23,4) mit.

Zurück zur krebskranken Frau. Warum gerade sie so viel leiden muss, sagt uns die Bibel nicht. Auch garantiert sie kein leidfreies Leben. Doch sie bietet jedem an, sich Hoffnung und Perspektive schenken zu lassen und erzählt uns von einem Gott, der jeden durch das Leid begleiten und tragen will.

Katrin Gottschick

Wer singt, lebt gesünder!

„Musica ist das beste Labsal einem betrübten Menschen" (Luther)
Wie können wir etwas für unsere Gesundheit tun und nebenbei ausgeglichener und zufriedener werden? - Ganz einfach: mit Singen!

Singen gehört zum Menschen. Es ist eine unverzichtbare, elementare und emotionale Lebensäußerung.
Musikpsychologen, Ärzte und Gesangstherapeuten sind sich einig: Singen ist gesund. Singen ist gut für Herz, Lunge und allgemeine Fitness.
Es verbessert die Haltung, stärkt unsere Abwehrkräfte, bringt den Kreislauf in Schwung und macht glücklich.

- Singen ist gut für den Kreislauf. Regelmäßiges Singen ist wie „inneres Joggen".
- Singen vertieft die Atmung und es kommt daher zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Körperorgane und des Gehirns.
- Singen kann uns glücklich stimmen.
- Singen vermindert Stress, weil es zu einem raschen Abbau von Stresshormonen kommt. Der Gedankenstrom wird unterbrochen und wir kommen innerlich zur Ruhe, in eine Art Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit.

Ein an Gott ausgerichtetes, glaubendes Singen geht noch weit über die biologische Dimension hinaus. Im Singen verbinden wir uns mit Gottes Welt. Wir fixieren uns nicht auf unsere eigenen Lebenserfahrungen, die uns oft die Kehle zuschnüren. Wir öffnen uns im Singen für Gott und für seinen Himmel.
In der singenden Anbetung erweitern wir unseren menschlichen Horizont und setzen uns der heilsamen Wirklichkeit Gottes aus.
Mose, David, Paulus und Martin Luther laden uns dazu ein:
„Der HERR ist meine Rettung und Kraft, er lässt mich fröhlich singen. Er ist mein Gott, ihn will ich preisen! Er ist der Gott meines Vaters, ihn allein will ich ehren." 2.Mose 15,2
„Singen will ich für den HERRN, solange ich bin, für meinen Gott will ich musizieren mein Leben lang. Wie freue ich mich über den HERRN – möge ihm mein Lied gefallen!" Psalm 104, 33-34
„Lasst das Wort Christi reichlich unter euch wohnen: Lehrt und ermahnt einander in aller Weisheit; mit Psalmen, Lobgesängen und geistlichen Liedern singt Gott dankbar in euren Herzen." Kolosser 3,16
Ein an Gottes Wort orientiertes Singen „vertreibt den Teufel und macht die Leute fröhlich." (Luther)

Dieter Senz

Für Sport ist es nie zu spät

Die Erfahrungen von Gisela (70) machen Mut:

Gisela, wie hältst du dich fit und gesund?

Früher war ich durch Familie, Haus, Garten und Beruf viel in Bewegung. Ich dachte zunächst nicht, dass man zusätzlich noch etwas tun müsste. Bis ich vor vielen Jahren durch meinen Mann ins Fitnessstudio gegangen bin. Dort machen wir dreimal wöchentlich Kurse und Übungen. Ich bin heute tatsächlich fitter, als ich es in jüngeren Jahren war. Na ja, gesundes Essen gehört auch dazu, ohne das zu übertreiben, gemäß dem Motto: „Von allem nicht zu viel". Ich denke, dass Optimismus ebenfalls ganz wichtig ist.

Dein Mann ging also schon vorher ins Fitnessstudio?

Ja, bereits seit über 20 Jahren. Vor circa sechs Jahren hatte er einen Unfall, der seine Beweglichkeit sehr stark einschränkte und dann kam später ein Herzinfarkt. Sobald wie möglich trainierte er wieder, was anfangs gesundheitlich sehr schwer war. Aber ab dem Moment ging es bergauf und heute kann er wieder mit nur geringen Einschränkungen gehen. Wir haben großen Spaß beim Trainieren und lieben die Gemeinschaft dort. Zusätzlich gehen wir fast täglich spazieren.

Wie haltet ihr beiden euch geistlich fit?

Durch unsere Gemeinde, die Gottesdienste und den Hauskreis. Morgens nach dem Frühstück beten wir und lesen in der Bibel. Glaube und Sport können durchaus miteinander verwoben sein. Gott hat uns unseren Körper geschenkt und den wollen wir beweglich und gesund halten.

Das Interview führte Fred König

Gisela ist dankbar, dass es ihrem Mann wieder besser geht, was an den vielen Gebeten und an Gottes Hilfe gelegen hat. Und natürlich am Sport, der ihr auch viel bedeutet.
Ihr Rat: „Ich kann jedem empfehlen, Sport zu treiben. Ein Trainingspartner von uns ist 88 Jahre! Es ist nie zu spät für Sport, egal wie alt man ist!"

Buddhismus als Weg zu Wohlbefinden und Entspannung?

Viele moderne Zeitgenossen fühlen sich vom Buddhismus stark angezogen. Der lächelnde Buddha ist heute ein Symbol von Friedfertigkeit und Gelassenheit und daher zum wichtigen Accessoire geworden – vor allem im Bereich von Entspannung und Wellness.

Auch den ehemaligen Psychotherapeuten (Schwerpunkt Rebirthing. Durch eine bestimmte Atemtechnik sollen der Zustand der Geburt oder sogar vorgeburtliche Erinnerungen bewusst wieder erlebt werden) Martin Kamphius beeindruckte die Friedfertigkeit des Buddha.

Eine persönliche Begegnung mit dem Dalai Lama faszinierte ihn derart, dass er sich sieben Jahre den strengen Regeln des tibetischen Buddhismus unterwarf.

Die Kernlehre des Buddhismus ist die Überwindung des Leidens mithilfe eines achtfachen Pfades, der Regeln der Weisheit, Sittlichkeit und Achtsamkeit enthält, und an dessen Ende die Erleuchtung und das Nirvana stehen. Yoga und Meditation sind wichtige Mittel, um zu einer inneren Leere und schließlich zu einem neuen geistlichen Bewusstsein zu gelangen. Auf dem Weg zu diesem Ziel, der sich angeblich über mehrere Leben erstreckt, ist allerdings jeder auf sich alleine gestellt. Im Gegensatz zum Christentum kennt der Buddhismus keinen Erlösergott, der den Menschen persönlich liebt und ihm nah sein möchte.

Kamphuis erlebte einen Weg, der auf die genaue Befolgung der Lehranweisungen und Praktiken größten Wert legte. Jede Handlung und jede falsche Körperhaltung hatte Konsequenzen für das Erreichen der Erleuchtung. Dadurch entwickelte sich eine große Angst, etwas falsch zu machen. So standen am Ende oft Verzweiflung und Stress.

Eines Tages, er war gerade mit seiner Frau in Australien auf Weltreise, hörten beide von Christus. Tief berührt von seiner Liebe, tat sich ihnen eine völlig neue Welt auf. Im Gegensatz zu Buddha entfloh Jesus der grausamen Welt und ihren Leiden nicht, sondern starb selbst grausam am Kreuz für die Sünder. Wer mit seiner Schuld zu ihm kommt und sich ihm anvertraut, darf inneren Frieden und Veränderung erfahren. Martin Kamphuis erfuhr, dass bei dem Gott der Bibel Erlösung nicht von Leistung abhängt und welchen gefährlichen Einfluss fernöstliche Praktiken haben können.

Vor einigen Wochen hielten Martin und Elke Kamphuis, eine ehemalige Esoterikerin, einen aufklärenden Vortrag bei uns.

Hildegund Beimdieke

Alternative Entspannungsübungen

Der Chirurg, Präventiv- und Sportmediziner Dr. Gerd Schack rät zur Fitness mit Hilfe der „Sieben Hanseaten". Dabei handelt es sich um einfache Stretchingübungen, die sich sehr gut in den Alltag einplanen lassen und eine gute Alternative zu Yoga darstellen. Darüberhinaus hat sich der Christ mit Soforthilfen für Stress befasst und bringt den Umgang mit dem Vagus, dem großen Ruhenerv, ins Spiel.
Mehr auf seiner Seite www.vagus-management.de und www.youtube.com/watch?v=K2WIKs08Z9w (ERF-Vortrag „Gesünder durch Glauben").

Highlights im Rückblick

„Gott liebt uns und schenkt uns seine Liebe durch seinen Sohn, um uns nahe zu sein." Danke an die Bibelkids, die uns diese Wahrheit vor Weihnachten so eindrücklich nahegebracht haben. Sie bleibt immer aktuell und kennt keine Saison. Gott hat uns nicht vergessen. Auch wenn wir in der Vergangenheit nichts mit ihm zu tun haben wollten, dürfen wir zu ihm umkehren.

Neues aus den Hauskreisen

Ein Sederabend im Hauskreis, Essen und Trinken zur Erinnerung

Wir begegnen im Alten Testament einer Fülle von Festen. Im Hauskreis kam die Idee auf, einmal in einen Ablauf im wahrsten Sinne des Wortes hineinzuschmecken. Es sollte gemeinsam ein Sederabend gehalten werden. Was ist das überhaupt?

Seder bedeutet Ordnung. In vielen jüdischen Familien wird das Passahfest mit dem abendlichen Sedermahl eingeleitet, um an den Auszug aus Ägypten zu erinnern. Sie essen Speisen vom Sederteller oder von der Sederplatte. Jede Speise erinnert dabei an ein Ereignis während der Sklaverei dort. Zum Beispiel sind bittere Kräuter wie frisch geriebener Meerrettich, Endivien- oder Chicoreeblätter ein Symbol für das schwere und bittere Leben in der Sklaverei. Radieschen oder Erdfrüchte verweisen auf die harte Arbeit. Und wenn man vom Gemüse etwas in bereitstehendes Salzwasser taucht, steht dies für die Tränen, die die Israeliten in Ägypten dabei vergossen haben. Ein braunes Mus aus Äpfeln und Nüssen versinnbildlicht den Lehm der Ziegel, die sie anfertigen mussten - die Süße die Freude über die Erlösung. Weitere symbolische Speisen sind

eine angebratene Lammkeule (wir nutzten Hühnchen), ein gesottenes Ei und Matze, das ungesäuerte Brot. Viermal werden Becher, die mit Wein gefüllt sind, geleert. Sie symbolisieren die vier Schritte der Erlösung. (vgl. 2. Mose 12) Begleitet werden alle Schritte durch Segensgebete, Lesungen und Liedern und dem rituellen Waschen der Hände. Zentraler Punkt ist die Warumfrage des jüngsten Sohnes, die mit der Geschichte des Auszugs beantwortet wird. Gegen Ende des Seders dürfen alle ein reiches Abendessen genießen. Das Sedermahl hat also einen festgeschriebenen Ablauf und ist darin eine intensive geistliche Erfahrung zum Anfühlen.

Unter der Leitung von Beimdiekes haben wir im Hauskreis nur eine kleine Version durchgeführt. Doch auch dies hat uns noch einmal in besonderer Weise in die alttestamentarische Geschichte Gottes mit uns Menschen hineingenommen.

In wenigen Wochen feiern wir mit Ostern das höchste christliche Fest. Wir erinnern uns: „Denn auch Christus unser Passahlamm ist geschlachtet. Darum lasst uns Festfeier halten". (1.Korinther 5,8)

Michael Kämpfer (Hauskreis Brigitte Rentzos)

Neue Diakone gewählt

Tabea Theis

Wir sind dankbar, dass wir Tabea Theis und Rebekka Hofmann für die Bereiche Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungen gefunden haben.
Für ihre Aufgaben wünschen wir ihnen Gottes Segen.

Rebekka Hofmann

Neue Menschen kennenlernen

Gemeinde lebt von Beziehungen, die dann entstehen, wenn man etwas gemeinsam etwas für Gott tut. Dafür bietet die Gemeinde viele Möglichkeiten, ganz nach deiner Begabung.
Vielleicht hast du schon eine Idee, wo du mitarbeiten möchtest, aber vielleicht bist du dir noch unsicher?
Dann wende dich vertrauensvoll an Daniel Theis (d.theis@feg-herborn.de), er ist für die Mitarbeiterentwicklung Ansprechpartner in unserer Gemeinde und kann dich kompetent beraten.

Veranstaltungen

PERSPEKTIVENCHOR

DER ROTE FADEN ...

Lieder, Texte und Bilder nehmen uns mit hinein in das Buch der Bücher!

KONZERT

Samstag, 28. März 2020

19:30 Uhr

FeG Herborn

Konrad-Adenauer-Str. 66,

35745 Herborn

info@chor-perspektiven.de **www.chor-perspektiven.de**

Lauftreff

Lauf- und Walkingtreff • FeG Herborn

immer Freitags 18:00 Uhr

- Spürst Du es auch in dir?
- Suchst du eine neue Herausforderung
- Möchtest Du etwas für deine Gesundheit tun?
- Runter vom Sofa! Raus in die Natur!
- Den Kopf mal freibekommen
- Wir drehen zwar unsere Runde... sind aber nicht leistungsorientiert!
- Auf die sanfte Tour: Nordic-Walking
- Es geht auch Lauf-Freizeit
- Wann wirst Du aktiv?
- Motto „You never run alone": Wir laufen in Gemeinschaft
- Lauftreff FeG Herborn

Motto „You never run alone":
Gott ist dabei!

Gut genug?– City love am 29. Feb. 2020

Christliches Zentrum, Kaiserstraße 1, 35745 Herborn
Redner: Simon Dietz
Start ist 19:00 Uhr mit Begrüßungsgetränk.

Treffpunkt•65 plus, 4. März 2020

„Wer weiß denn so was?" Interessantes Gedächtnistraining und Kurzandacht. Heinz Otto Beimdieke
Beginn 15:30 Uhr. Mit Kaffee und Kuchen im Anschluss

Gemeinsames Mittagessen am 15. März 2020

Nach dem Gottesdienst wollen wir uns an diesem Tag in den unteren Räumen zu einem gemeinsamen Mittagessen treffen. Informationen zum Buffet werden noch bekannt gegeben.

Buchtipps

„Seit Jahren begeistern mich die Bücher und Kurse der beiden christlichen Autorinnen zum Thema gesunde Ernährung und Gewichtsreduktion, da sie einen genial einfachen Ansatz verfolgen. Im neuesten Buch der Beiden geht es nun um eine ganzheitliche Sichtweise auf Körper, Seele und Geist und darum, wie wir diese Bereiche in Einklang miteinander bringen können. Ein sehr inspirierendes Buch voll mit persönlichen Berichten und ganz praktischen Impulsen!"

SCM Hänssler, 176 Seiten, Artikel-Nr.: 395813000, 16,99 Euro

Empfohlen von Tabea Theis

Tenzin Lahkpa

Die faszinierende Lebensgeschichte eines tibetischen Mönchs, der zu den Füßen des Dalai Lamas saß. Er nimmt uns mit auf den spannenden Weg seiner Suche nach Erleuchtung und Wahrheit. Gleichzeitig bekommen wir durch sein Buch einzigartige, bisher noch nie dokumentierte Einblicke in die Welt des tibetischen Buddhismus. Da Praktiken des Buddhismus in der hektischen westlichen Welt immer attraktiver zu werden scheinen, sollten wir es unbedingt lesen.

Brunnen Verlag, 272 Seiten, 14,99 Euro, ISBN: 978-3-7655-0720-5

Empfohlen von Sabine Czilwa

Aber alle, die ihre Hoffnung auf den Herrn setzen, bekommen neue Kraft. Sie sind wie Adler, denen mächtige Schwingen wachsen. Sie gehen und werden nicht müde, sie laufen und sind nicht erschöpft.
Jesaja 40, 31