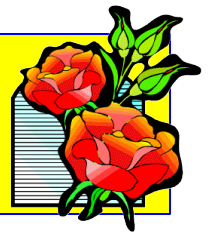


Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 081 für den Monat November 2016



Liebe Freunde,
heute heißt mein Thema: Gott hört dich!

Jeremia 33,6

Siehe, ich will sie heilen und gesund machen und will ihnen dauernden Frieden geben.

Der Psalm 118 ist überschrieben mit den Worten: "Dankbares Bekenntnis zur Hilfe Gottes".

In Hoffnung für alle heißt die Übersetzung:
Ein Dankgottesdienst nach dem Sieg.

In Vers 21 heißt es:

21 Ich danke dir, Herr, denn du hast mich erhört! Du selbst hast mich gerettet.

Jede Woche bekomme ich Mails und Anrufe, wo Menschen um Hilfe und Gebetsunterstützung bitten.

Da war ein schwerer Motorradunfall und eine Querschnittslähmung war die Folge.

Da wurde ein psychisch kranker Mann in seiner Wohnung von einem SEK-Kommando überfallen, weil man irrtümlicherweise annahm, er würde auf andere Menschen schießen.

Da kommt ein junger Mensch nicht auf die Beine, weil er durch Alkohol und Drogen immer wieder abrutscht. Die Pflegeeltern sind hoffnungslos verzweifelt.

Da ist ein Mann, der immer wieder die Orientierung verliert und nicht mehr weiß, wo er sich befindet.

Da ist ein Arzt, der einem Patienten eine falsche Krebsdiagnose ausstellt und zusätzlich durch schädliche Medikamente die Gesundheit des Patienten immens belastete. Daraus entwickelte sich dann eine schwere Depression.

Da ist ein Lokomotivführer, dem ein Selbstmörder vor den Zug gelaufen ist.

Da steht ein junger Mann vor unserer Tür und sucht Hilfe nach einem Suizidversuch.

Ich könnte so weitermachen.

Es gibt so viel Not in dieser Welt.

Genau Verzweifelte Menschen mit zerbrochenen Herzen.

Und doch - es gibt Hoffnung für sie.

Aber sie brauchen Begleitung.

Jemand, der ihnen Hoffnung macht.

Und du sollst solch ein Hoffnungsträger sein.

Gerade dich hat Gott ausgewählt, um Hoffnung zu den Hoffnungslosen zu bringen.

Ich hatte Gott ein Versprechen gegeben in der Zeit meiner Depression, die 16 Jahre gedauert hat.

"Wenn du mich heilst, stehe ich dir zur Verfügung!"

Was immer du willst, ich will es auch.

Gott kam und heilte mich.

Ich denke, viele von euch kennen mein Lebenszeugnis.

Jetzt stand ich im Wort.

Ja, Herr, ich bin bereit.

Ich will ein Hoffnungsträger werden.

Sende mich.

Inzwischen gibt es 1.400 Videos auf Youtube, die sich mit verschiedenen Themen befassen.

Es sind Videos für Menschen in seelischen Nöten.

Sie alle können kostenlos herunter geladen werden.

Da geht es um

Schuldgefühle,

Selbstverletzungen,

Burnoutgefahren,

Vatersegen, Heilsgewissheit,

Wie Urvertrauen entsteht,

die Fähigkeit, sich selbst zu lieben.

die Gefahr von Pornokonsum,

Wie du Sorgen loswerden kannst,

Was deine Lebensbrille mit dir macht,

Der Sinn von Leid,

Was Perfektionismus mit dir macht.

Und vieles mehr.

Vielen Menschen haben durch diese CDs Hilfe bekommen.
Und so konnten einige aus Lebenskrisen wieder herauszukommen und das Leben neu zu starten.

Stehen wir in Nöten, dann glauben wir oft, dass Gott unser Gebet gar nicht hört.

Das ihn das gar nicht interessiert.

Nein, du glaubst, Gott hat sein Interesse an dir nicht verloren.

Er ist nach wie vor an deinem Leben interessiert.

Und will dir helfen, es wieder neu zu gestalten.

Zusammen mit ihm.

Er will deine Wunden heilen.

Deshalb heißt es in Lukas 10:

Heilt die Kranken.

Das ist mehr als nur körperliche Heilung.

Das ist auch seelische Heilung.

Und geistliche Heilung, also Heilung an deinem menschlichen Geist.

Wenn wir Heilung in unserer Seele brauchen, wenn unsere Gefühle immer noch Kapriolen schlagen, dann gibt es nicht die spontane Heilung.

Dann ist Heilung ein Prozess an dem wir beteiligt werden.

Das geschieht nicht ohne unser Mitwirken.

Da sind einige Narben in unserer Seele, die geheilt werden müssen.

Denn diese Narben haben auch unsere Persönlichkeit beeinflusst.

Es geht schrittweise.

Nicht auf einen Schlag.

Du musst wissen, Gott nimmt deine Probleme nicht alle auf einmal in Angriff.

Sondern er geht einen Schritt nach dem anderen mit uns vor.

Bei dem einen fängt er hier an, bei dem anderen da.

Er geht sehr individuell auf den Einzelnen ein.

Da gibt es kein festgelegtes Schema.

Bei dem einen muss er Zorn und Bitterkeit angehen.

Bei dem anderen arbeitet er am Egoismus.

Bei dem dritten an Unvergebenheit.

Heilung ist ein Prozess.

Der immer wieder anders aussieht.

Sehr individuell vom Herrn geführt wird.

Je nachdem, was dich belastet und wo du stehst.

Deine Heilung hat auch damit zu tun, dass er dir etwas beibringen will.

Er will deine Persönlichkeit wieder herstellen.

So, wie er dich geplant hat.

Und er will dir etwas zeigen.

Nämlich, was du selbst in dieser

Situation zu lernen hast.

Und umzusetzen hast.

Gott hat seinen eigenen Zeitplan mit dir.

Gott arbeitet immer an unserem Fundament.

Wenn die Seele Trauer trägt, dann ist auch das Fundament nicht stabil genug in uns.

Damit dein Fuß nicht strauchelt, brauchst du aber ein stabiles Fundament.

Das erste Fundament, das er in dein Herz (und auch in deine Seele) legen will heißt:

Gott liebt dich!

Egal, was du getan hast.

Egal, was du unterlassen hast.

Egal, was Menschen über dich sagen.

Egal, was Menschen dir angetan haben.

Gott liebt dich.

Das ist das erste und das wichtigste Fundament, auf dem dein Fuß stehen kann.

Vielleicht denkst du, ich komme überhaupt nicht richtig voran.

Irgendwo hänge ich.

Du hast keine Geduld.

Gott hat sie schon.

Und er springt nicht mit dir von einem Punkt zum anderen.

Er hat Zeit.

Mehr als dir lieb ist.

Deshalb hab Geduld.

Heilung in der Seele hat auch mit Erziehung der Seele zu tun.

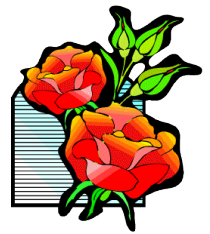
Das heißt, dass wir uns nicht von unseren Gefühlen bestimmen lassen dürfen.

Denn unsere Seele ist kein guter Ratgeber für geistliche Dinge.

Darauf können wir uns nicht verlassen.

Gott kommt nicht zu spät.

Auch bei dir nicht.



Da heißt es in der Bibel.
"Kommt her zu mir, alle die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken".
Matthäus 11,28

Es gibt immer wieder große Herausforderungen in unserem Leben:
Arbeitslosigkeit, Krankheit, finanzielle Nöte, Eheschwierigkeiten, Schulstress, Kindererziehungsprobleme
Jeder hat seine eigenen Herausforderungen, in denen er steht!

In diese Situation spricht Jesus:
Renn nicht kopflos umher!
Komm her, ich will dir Ruhe geben!
Ich will dir keine neue Last auflegen.
Ich will deine Last abnehmen!
Ich bin sanftmütig und von Herzen demütig!
Dann wirst du Ruhe finden für deine Seele!
Hab keine Angst, zu ihm zu kommen!
Was für ein starkes Wort.
Wir sollen zu ihm kommen!
Wann?
Nicht einmal bei der Bekehrung!
Sondern jeden Tag!
Mach das zu einer guten Gewohnheit!
Jeden Tag!
Komm immer wieder!
Jesus freut sich so über dein Kommen!
Du regst ihn nicht auf, wenn du kommst!
Jesus will dich wieder und wieder erquicken.
Wenn die Spülmaschine mal kaputt ist, dann sammelt sich das Geschirr!

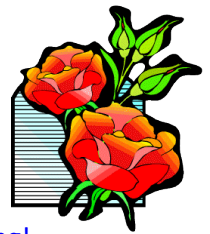
Und mit jeder Mahlzeit wird es mehr!
So ist das auch mit unserem Leben!
Unser Tisch mit unseren Lebenslasten wird immer voller!
Was immer dich umtreibt....
Komm zu Jesus!
Er hat Lust, dich zu erquicken!

Paulus sagt:
Ich werde nicht müde. Denn obwohl mein äußerer Mensch zerfällt, wird mein innerer Mensch von Tag zu Tag erneuert.

Wie geschieht diese Erneuerung!
Indem Paulus zum Herrn kommt und sich erquicken lässt!
Wie oft wird er erneuert?
Von Tag zu Tag!

Er kommt jeden Tag zur Erneuerung!
Allein unsere Gottesdienste reichen nicht aus, damit du erneuert wirst.
Auch Glaubenskonferenzen füllen das nicht aus!
Es braucht dein Hingehen zum Herrn!
Vertrauen muss sich entwickeln.
Vertrauen zum Herrn.
Dieses Vertrauen zum Herrn wird immer wieder auf die Probe gestellt.
Wir können es hören, diese Frage Gottes an uns:
Vertraust du mir?
Kommt es zu einem Vertrauensverhältnis, dann entwickeln wir auch ein authentisches Leben.
Wir steigen aus, aus dem Rollenverhalten.
Brauchen keine Masken mehr tragen und keine Rollen mehr spielen, um uns angenommen zu wissen.
Wir kommen dabei auch bei uns selbst an.
Nehmen uns wahr.
Nehmen uns an, so wie wir sind.
Daraus entwickelt sich auch - nach und nach - evtl. verloren gegangenes Urvertrauen.
Können wir uns noch erinnern.
Was ist Urvertrauen?
Ich bin angekommen im Leben, habe Halt gefunden, weil man mir Liebe und Geborgenheit gegeben hat.
Mich willkommen heißen hat im Leben.
Wenn das in deiner Kindheit nicht stattgefunden hat, so kannst du es nun mit Hilfe deines Herrn neu entfalten.
Indem du seine Wahrheiten für dich, für dein Leben, annimmst.
So kannst du nicht empfangenes Urvertrauen zurück gewinnen.
Und Gott hilft dir dabei.

Haben wir Urvertrauen empfangen, können wir leichter mit Kritik umgehen, weil sie nicht länger unsere Persönlichkeit in Frage stellt.



Entwickelt sich dieses Urvertrauen wieder neu in uns, dann werden alte Kindheitswunden nach und nach zur Heilung kommen.

Um Urvertrauen zu empfangen, brauche ich Sicherheit.

Ein sicheres Fundament, worauf ich mein Leben aufbauen kann.

Und ein Ankommen bei mir selbst.

Ein Wahrnehmen meiner Stärken und Schwächen.

Ich habe zu Anfang dieses Berichts über Menschen gesprochen, die Hilfe suchen.

Viele von ihnen brauchen dieses Urvertrauen.

Dieses innere Wissen "Alles wird gut!".

Auch bei dir!

Deshalb heißt mein Thema: Gott hört dich!

Er weiß, wo und wie du Hilfe brauchst.

Auch, wann der richtige Zeitpunkt ist.

Denn - ich wiederhole mich - es braucht in allem deine Mitarbeit.

Werde aufmerksam, achtsam für die Dinge, die Gott dir täglich vor die Füße legt.

Vielleicht ist Achtsamkeit überhaupt ein ganz wichtiger Punkt, Gottes Antworten besser wahrzunehmen.

Wir denken oft, das war ein Zufall.

Nein, oft war es etwas, dass Gott dir zufallen lassen wollte.

Du hast es nur nicht bemerkt.

Gott redet mit uns, aber wir nehmen ihn "noch" nicht wahr.

Jesus sagt doch: Meine Schafe hören meine Stimme.

Nehmen wir Jesus doch beim Wort.

Also, wenn du Gottes Kind bist, dann bist du befähigt worden von ihm, seine Stimme hören zu können.

Gott hört dich.

Sein Ziel ist deine Wiederherstellung.

Sein Ziel ist es, dir Hilfestellung zu geben und dich darin zu ermutigen, auf ihn zu hören.

Jesus ist gekommen, zerbrochene Herzen zu heilen.

Egal, wo du stehst.

Egal, was war.

Gott kann und will dich heilen.

Er will deiner Seele Ruhe geben.

Oder sollte ich sagen: Er will deiner Seele eine Heimat geben.

Er will eine Liebesbeziehung mit dir aufbauen.

Und täglich mit dir in Kontakt sein.

Das ist sein Plan.

Er will deinem Leben einen Sinn und ein Ziel geben.

Solange der Mensch keinen Sinn für sein Leben findet, wird er es als sinnlos empfinden.

Lass uns nachdenken über den Sinn des Lebens!

Woher komme ich?

Warum bin ich auf der Welt?

Was soll ich hier?

Wohin führt der Weg?

Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens, will ich ein Beispiel geben.

Ich habe es entnommen aus dem Buch von Elisabeth Lukas "Geborgensein - worin?"

Und habe es etwas vereinfacht dargestellt.

Stell dir vor, in einem Wald wachsen essbare Pilze.

Was könnte es für Gründe geben, dass ein Anwohner des Waldes dieses Angebot nicht annimmt.

Schauen wir uns diese Gründe genauer an.

Möglichkeit 1

Er glaubt nicht daran, dass Pilze im Wald wachsen und sucht sie deshalb erst gar nicht.

So entsteht Hoffnungslosigkeit.

Möglichkeit 2

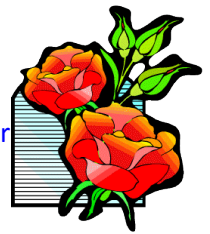
Er glaubt, dass dort Pilze wachsen ist aber zu faul, sie zu suchen.

So entsteht Verantwortungslosigkeit

Möglichkeit 3

Er glaubt, dass dort Pilze wachsen, traut sich aber nicht zu, sie zu finden.

So entsteht Orientierungslosigkeit



Möglichkeit 4

Er glaubt, dass Pilze dort wachsen, will sie auch sammeln, belässt es aber bei dem Plan.
Er handelt nicht.
So entsteht Initiativlosigkeit.

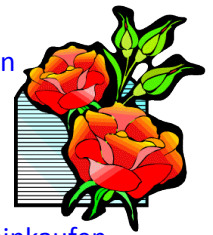
Diese 4 Möglichkeiten gibt es, eine Sinnsuche zu verweigern.

Ohne Sinngebung ist das Leben sinnlos!
Menschen, die keinen Halt mehr im Glauben an eine übergeordnete Kraft und Ordnung haben, der sie vertrauen können, sind auf sich selbst geworfen.
Und das führt zwangsläufig zur Überforderung, besonders in Krisenzeiten.
Um bei der Pilzgeschichte zu bleiben.
Sie tragen jetzt selbst die Pilze in den Wald, um nachher darin welche zu finden.
Es gibt eine übergeordnete Kraft und Ordnung.
Das ist unser Herr.
Und er gibt unserem Leben einen Sinn.
Gottseidank.
Sonst wäre unser Leben hoffnungslos.
Wir können uns nicht selbst ein Fundament geben.
Einen Schutzraum geben.
Eine Sicherheit für unser Leben geben.
Und dann entwickelt sich Angst in unserem Leben.
Weil wir uns jetzt selbst schützen müssen.

Unsere Generation ist heute schnelllebig geworden.
Kaum jemand hat noch Zeit.
Zeit, zuzuhören.
Sich Zeit zu nehmen für den anderen.
Viele sind im Schaffensrausch.
Voller Aktivitäten.
Und haben den Sinn dafür aus den Augen verloren.
Es ist mehr eine Gewohnheit geworden.
Vielleicht auch eine Angst vor der inneren Ruhe.
Ein Weglaufen vor sich selbst!
Vor dem inneren Ankommen.
Statt die Zeit zu genießen, läuft sie ihnen zwischen den Fingern davon.

Sie können wichtig von unwichtig kaum noch unterscheiden.
Auf keinen Fall die Zeit vertrödeln.
Und sind zu Getriebenen geworden.

Und wenn ich mit ihnen zusammen sitze, dann können manche ihre Beine nicht still halten.
Oder müssen etwas mit den Händen tun, um sich abzulenken.
Inzwischen können wir Sonntags einkaufen.
Der Ruhetag wurde zu einem Arbeitstag umgestaltet.



Wir finden keine Ruhe mehr.
Und können keine Balance mehr halten.
Zwischen Arbeiten und Ruhen.
Burnout klopft an die Tür und wir wundern uns, dass sich unser Körper wehrt.
Depressionen können dazu kommen.
Alles deshalb, weil wir der Seele keinen Raum zur Entfaltung geben.
So kann Schaden in unserer Seele entstehen.
"Du sollst den Feiertag heiligen" - ist kein Verbot, sondern ein Angebot Gottes für das Leben.
Für jemanden, der Prioritäten setzen kann.
Der einen heilsamen Rhythmus findet.
Der wieder zurück kehrt und die Stille.
Es ist nicht Gott, der diesen Tag braucht.
Wir sind es, die ihn unbedingt brauchen.
Es geht um uns, um unser Ankommen bei uns.
Um unser inneres zur Ruhe kommen.
Wir müssen uns wieder auf das Wesentliche besinnen.
Und neu Kontakt zu Gott suchen.

Gott hört dich - heißt heute mein Tipp für dich.
Das setzt voraus, dass wir mit ihm reden wollen.
Mit ihm Kontakt aufnehmen wollen.

Ihn einbeziehen wollen in unser Leben.
In unsere Planungen, unsere Ideen, unsere Nöte, unsere Schwierigkeiten.
In solchen Zeiten geben wir unserer Seele Raum.
Werden frei von Druck.

Wir reden von der großen Freiheit, in der wir nun leben dürfen.
Aber es ist eine Freiheit geworden, die sich über Gottes Ordnungen hinwegsetzt.
Familiäre Strukturen werden durchbrochen.
Werte werden verändert.

Heute leben wir viel isolierter als früher.
Was früher noch in Familien aufgefangen werden konnte, muss heute allein bewältigt werden.
Immer mehr definieren wir uns über Leistung.
Ich bin wertvoll, weil ich leiste.
Die Seele bleibt auf der Strecke.
Wundert es uns dann noch, wenn der Mensch ausbrennt?
Wer bin ich?
Bin ich mein Beruf?
Bin ich meine Leistung?
Habe ich mich verloren?
Und werde ich mich wieder finden?

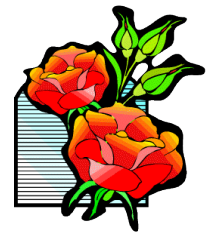
Was will ich eigentlich?
Was treibt mich an?
Wie war das mit dem Kornbauer, der seine Scheunen erweitern will, weil er sein Korn nicht mehr lagern kann.
Und glaubt, dass damit auch seine Seele satt wird.
Er verliert damit den Blick auf sein Leben.
Du Narr, sagt Gott zu ihm, deine Seele nimmt Schaden.

Denn welchen Nutzen hätte der Mensch, wenn er die ganze Welt gewönne und verlöre sich selbst oder nähme Schaden an seiner Seele.
Lukas 9,25

Erst am 7. Tag war die Schöpfung vollendet.
Der 7. Tag gehört also zur Schöpfung dazu.
Der 7. Tag gehört also unbedingt zum Lebensrhythmus, den Gott den Menschen gegeben hat.
Wenn das Ruhen nicht geschieht, hat das weitreichende Folgen.
Gott "ruhte" an diesem Tag von seinen Werken.
Zur Ruhe kommen wir erst, wenn wir es schaffen, Dinge liegen zu lassen.
Dieser Tag ist extra für die besondere Beziehung zwischen Gott und Mensch gedacht.

Er "segnete" ihn und "heiligte" ihn.
Segnen ist die Zuwendung von göttlichem Heilsgut an Menschen.
Segnen bedeutet mit heilvoller Kraft ausstatten.

Heiligen - hat auch mit Heil - mit Vollständigkeit zu tun.
Und Heiliges ist vom Weltlichen abgesondert.
Gott sondert diesen Tag von den 6 Tagen ab.
Und macht ihn besonders.



Wir alle sind eingebunden in Herausforderungen vielfacher Art.
Und ich will das auch nicht zur Seite schieben.
Langsam nach und nach sind wir immer mehr in Aktivitäten eingebunden, ohne es gleich zu bemerken.
Inzwischen sind wir in einem Hamsterrad unterwegs, treten und treten und kommen doch nicht voran.

Dabei hat sich in uns eine Sehnsucht nach stabilen, zwischenmenschlichen Beziehungen entwickelt, die wir doch nicht stillen können.
Vielleicht kannst du an deinen Lebensumständen zur Zeit nicht viel ändern.
Und doch gilt - Überforderungen erhöhen unsere Drehzahl und wir brennen aus.
Die Kräfte lassen nach, der Frust nimmt zu.
Deshalb gilt es, jetzt und hier wahrzunehmen, dass es so nicht weiter gehen kann.

Viele Menschen leiden unter einer Dauererschöpfung, unter einer ständigen Anspannung.
Und nachts knirschen sie mit den Zähnen, weil ihre Seele keine Ruhe gefunden hat.
Wir glauben, dass Pausen uns schaden, weil wir dann etwas verpassen.
Weil wir dann das Tempo, das Lebenstempo vernachlässigen.
Deshalb ist es wichtig, erst einmal die eigene Erschöpfung wahrzunehmen.
Uns einzugestehen, dass wir nicht mehr können.
Und bereit sind, aus unseren alten Prägungen auszusteigen.
Es ist ein Sehnen nach Liebe.
Diese tiefe Sehnsucht hat Gott allen Menschen ins Herz geschrieben.

In Ein Hunger zu lieben und geliebt zu werden.
Und der Quelle der Liebe näher zu kommen.
28 Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.
29 Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.
Matthäus 11,28

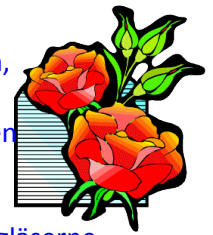
Aber unsere Sehnsucht wird gefangen genommen und wir unterwerfen uns Dingen, die wir eigentlich gar nicht wollen.
Und es geben Zeiten, wo wir das auch deutlich erkennen.
Paulus sagt:
Was ich will, das führe ich nicht aus, ab er was ich hasse, das tue ich. Der Wille, Gutes zu tun, ist zwar in mir, aber die Kraft dazu fehlt mir.

Häufig verdrängen wir unseren Hunger nach Liebe, weil Liebe uns so verwundbar macht.
Wir verdrängen es, um dieser Verwundbarkeit aus dem Weg zu gehen.
Und dadurch verdrängen wir auch oft die Begegnung mit Gott.
Wird diese Sehnsucht nach Liebe verdrängt, versuchen wir, das nicht im Bewusstsein wahrnehmen zu wollen.
Wir verdrängen es.
Und suchen nach neuen Wegen, unsere Sehnsucht zu stillen.
Einer davon ist der Weg in die Sucht.
Viele Suchtabhängige leben mit einer ungestillten Sehnsucht nach Liebe.
Bei den Anonymen Alkoholikern gibt es folgende Erklärung:
Ich gebe zu, dass ich meinen Abhängigkeiten und Problemen gegenüber machtlos bin und mein Leben nicht mehr meistern kann.

Ich komme zu dem Glauben, dass eine Macht - größer als ich selbst - mir meine geistige Gesundheit wieder geben kann.
Ich fasste den Entschluss, meinen Willen und mein Leben der Sorge Gottes anzuvertrauen.
Soweit die Erklärung.

Und dieser Gott hat einen Sohn, und der heißt Jesus.

Kommen Dieselben Mechanismen, die zu Alkoholismus oder Drogenabhängigkeit führen, wirken auch in uns, wenn wir außerhalb von Gott unseren Frieden suchen.
Es ist unser Versuch, beschädigte gläserne Brücken mit Asphalt auszubessern!
Das wird uns nicht gelingen!



Egal, wo wir in Abhängigkeit sind, wenn wir uns vom Leben treiben lassen und keine Zeit mehr für uns selbst finden, dann brauchen wir auch Hilfe.

Gibt es Hilfe für uns?
Ja, die gibt es.
Fang an, und sag es ihm:
Gott hört dich!
Da ist einer, der dich erquicken will.
Und er hört dich.
Hört deine Gebete.
Kennt deine Sehnsucht.
Und will deiner Seele eine Heimat geben.

Es ist Zeit für Veränderung!
Die Sabbatruhe ist ein Geschenk Gottes an dich.
Unsere Seele muss zur Ruhe kommen.
Bei IHM findet sie eine Heimat.
Und unser Geist kann neu auftanken.
Wird erfrischt und gestärkt.
An der Quelle, wo das Wasser des Lebens fließt.
Da wird unsere Sehnsucht gestillt.
Und wir werden erquickt.

Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.
Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.
Matthäus 11,28

Liebe Grüße



Heinz