

# erf Antenne

---



Vom Mittelpunkt  
des Lebens



Wir schützen  
Freiheit.  
Weltweit.  
*Mit Recht.*

## Was darf ich über meinen Glauben sagen?

Die Broschüre „Rede frei! – Mit Recht über das Evangelium sprechen“ will ermutigen, auch öffentlich zum eigenen Glauben zu stehen. Sie gibt rechtliche Information in verständlicher Form und informiert kompetent, was man als Christ wie sagen und bekennen darf. **Gebrauchen Sie Ihre Rechte und engagieren Sie sich für Glaubens- und Meinungsfreiheit weltweit!**



### Jetzt Broschüre kostenfrei bestellen!

Online unter [ADFInternational.de/rede-frei](http://ADFInternational.de/rede-frei) mit Stichwort „ERF 2025“ oder einfach dem QR-Code folgen!



Die Broschüre ist in Zusammenarbeit der Evangelischen Allianz in Deutschland mit Christ & Jurist e.V. und ADF International entstanden.

**ADF International** ist die größte weltweit tätige christliche Menschenrechtsorganisation, die sich auf rechtlicher Ebene für die Freiheit und unveräußerliche Würde aller Menschen einsetzt.



Himmelsperlen  
International e.V.

Anzeigen

# HIMMELSPERLEN TAG 2025 SAMSTAG 17. MAI 2025

## MISSION IS POSSIBLE

### GASTSPRECHER: JIHAD HADDAD, NAHER OSTEN



10.30 - 17.00 UHR  
EV.-FREIK. GEMEINDE  
ALTINGER STR. 4  
SINDELFINGEN

Himmelsperlen International e.V.

[info@himmelsperlen.org](mailto:info@himmelsperlen.org)  
 [www.himmelsperlen.org](http://www.himmelsperlen.org)



Anmeldung an  
[anmeldung@himmelsperlen.org](mailto:anmeldung@himmelsperlen.org)



## Ein Herz für Gott und Menschen

Wir freuen uns sehr darüber, wenn etwas mit Liebe geschieht. Ein selbstgepflückter Blumenstrauß rührt uns oft mehr als ein perfekt gebundener Strauß aus dem Geschäft. Weil er von Herzen kommt. Darauf kommt es an.

Worauf kommt es an im Glauben? Auf möglichst viel Wissen über Gott? Auf regelmäßiges Bibellesen und Gebet? Oder eher auf ein tadelloses Verhalten?

Jesus gibt uns die Antwort: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen ... und deinen Nächsten wie dich selbst“ (Matthäus 22,37-39). Darum geht es – nicht um Leistung und Perfektion, sondern um ein Herz, das liebt.

Denn das Herz ist mehr als ein Organ – es ist das Zentrum unseres Lebens. Es prägt unser Denken und Handeln, unsere Entscheidungen und Beziehungen. Was unser Herz erfüllt, bestimmt, wie wir leben.

Diese innere Bewegung, dieses Herz für Gott und Menschen, ist auch der Pulsschlag des ERF. Wir machen Medien, damit Menschen Gott kennenlernen und er ihr Leben verändert – mit Inhalten, die zugewandt, nachhaltig und verbindend sind.

Auch in dieser Ausgabe der ERF Antenne haben wir wieder viele Sendungen, Beiträge und Artikel zusammengestellt, die Sie zu einem Leben mit Gott einladen. Wenn Sie schon länger mit Jesus unterwegs sind, ist es unser Herzenswunsch, dass unsere Inhalte Sie im Glauben ermutigen und stärken.

Ich wünsche mir, dass unsere Angebote Ihr Herz berühren und Sie in diesen Wochen erleben: Gott liebt Sie.

Herzlichst,  
Ihre

*Susanne Thyroff*

Susanne Thyroff

### THEMA

- 3 Editorial
- 4 Behüte dein Herz
- 8 Mit Herz und Hand
- 10 In herzlicher Verbindung
- 11 Herz, was möchtest du?

### PROGRAMM

- 12 ERF Plus
- 24 ERF Gottesdienst
- 25 ERF Mensch Gott
- 28 ERF Jess

### NEWS

- 30 ERF Spendenkampagne
- 34 Das Herz des ERF
- 36 ERF Global Hope
- 37 ERF Bibleserver
- 39 ERF Spendenwelt
- 40 ERF Veranstaltungen
- 41 Kontakt/Impressum
- 42 Rätsel

# Behüte dein Herz



Das Herz steht für Liebe und romantische Gefühle. In der Bibel meint es aber viel mehr: Es beschreibt unser innerstes Zentrum. Mit einem Streifzug durch die Geschichte von König David zeigt Jonathan Pläß, warum das Herz so wichtig ist und wie wir es schützen können.

Vor rund 3 000 Jahren schrieb ein Vater einen eindringlichen Brief an seinen Sohn. In poetischen Worten teilte er ihm wertvolle Lebensweisheiten mit – ermahmend, aber doch voller Fürsorge. Heute können wir diesen Brief im Alten Testament der Bibel lesen: das vierte Kapitel im Buch der Sprüche.

Im Grunde ist es ein Leitfaden fürs Leben, den der liebevolle Vater für seinen Schützling verfasst. Fast zwanzigmal betont er: „Bitte sei vorsichtig!“ Er warnt vor Gefahren, beschreibt Konsequenzen und versucht, seinen Sohn vor falschen Wegen zu bewahren.

Gegen Ende des Briefs betont er eines besonders: „Mehr als alles andere behüte dein Herz; denn von ihm geht das Leben aus“ (Sprüche 4,23). „Mehr als alles andere“ ist eine ziemlich steile Aussage, allerdings keine Übertreibung. Der Vater meint es ernst, denn er weiß: Das Herz ist das Wichtigste. Es ist das Zentrum des Lebens.

## Von Herzen

Auch in unserem heutigen Sprachgebrauch meinen wir mit Herz viel mehr als nur den Muskel, der unseren Blutkreislauf in Schwung hält. Es ist das Symbol für die Liebe und beschreibt den Ort unserer Gefühle. Beispielsweise verteilen wir in den sozialen Netzwerken Herzchen und drücken damit unsere Anerkennung, Zustimmung oder Zuneigung aus.

Auch in gängigen Redewendungen rund ums Herz wird deutlich, dass es vor allem um die emotionale Bedeutung und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen geht. Wenn wir etwas „von Herzen tun“, tun wir es liebevoll und meinen es ernst. Menschen können uns „ans Herz wachsen“ und wir „verschenken unser Herz“ an die Person, die wir lieben. Und muss sich jemand den Vorwurf anhören „Du hast kein Herz!“, dann beschreiben

wir damit eine gefühl- und mitleidlose Person. Doch der alttestamentliche Schreiber von Sprüche 4 meint noch einmal etwas anderes, wenn er vom Herz schreibt. Nur was genau? Um dieser Frage nachzuspüren, lassen Sie uns einen Blick in die Bibel werfen.

## David – ein Mann nach dem Herzen Gottes

Wohl keine andere biblische Lebensgeschichte veranschaulicht die Bedeutung des Wortes Herz so eindrucksvoll wie die von König David. Unscheinbar und fern aller königlichen Ehre wuchs er als jüngster unter sieben Brüdern auf und musste draußen auf dem Feld die Tiere hüten. Doch schon in jungen Jahren bezeichnet ihn der Prophet Samuel als „einen Mann nach dem Herzen Gottes“ (1. Samuel 13,14). Später greift auch der Apostel Paulus diese Aussage auf, als er auf Davids Leben zurückschaut (vgl. Apostelgeschichte 13,22).

David teilt also den Herzschatz seines himmlischen Vaters. Ein schönes Bild, das ganz beiläufig offenbart: Auch Gott hat ein Herz (vgl. Hosea 11,8). Doch was heißt das genau, nach dem Herzen Gottes zu sein?

»Das Herz ist das Wichtigste. Es ist das Zentrum des Lebens.«

## Das Wesentliche liegt unter der Oberfläche

David – ein Mann nach dem Herzen Gottes – sollte der neue König werden. Vielleicht stellen Sie sich jetzt einen jungen, kräftigen Kerl vor, dem seine königliche Bestimmung förmlich ins Gesicht geschrieben steht. Auch der Prophet Samuel, der Königsmacher Israels, hatte wohl dieses Bild vor Augen.

Beinahe hätte dies schlimme Folgen gehabt: Als Samuel sich aufmachte, den künftigen König zu salben, fiel sein erster Blick auf Eliab, einen der älteren Brüder Davids. Von außen betrachtet schien dieser die perfekte Wahl zu sein: stattlich, stark, selbstbewusst – eben wie ein König. Doch Gott hatte einen anderen Plan. Nicht Eliab, sondern David war der Auserwählte.

Und deshalb musste Gott eingreifen. Er sprach zu Samuel: „Sieh nicht an sein Aussehen und seinen hohen Wuchs; ich habe ihn verworfen. Denn es ist nicht so, wie ein Mensch es sieht: Der Mensch sieht auf das, was vor Augen ist, der Herr aber sieht das Herz an!“ (1. Samuel 16,7). Erst mit diesem göttlichen Hinweis war Samuel in der Lage, David als den Auserwählten zu erkennen. Und das, obwohl er äußerlich der unscheinbarste der acht Brüder war.

Das muss für Samuel eine bittere Lektion gewesen sein, denn den letzten König bewunderte er für seine äußere Erscheinung (vgl. 1. Samuel 10,23-24). Aber dieser kehrte sich ab von Gott und so wählte Gott einen neuen König. Einen, der nach seinem Willen fragt und ihm vertraut.

Diese Episode aus Davids Jugend verdeutlicht eindrücklich, dass das Herz zwar von außen nicht sichtbar, aber dennoch von entscheidender Bedeutung ist. Es ist vergleichbar mit der Wurzel eines Baumes: Verborgen unter der Erde versorgt sie den Baum mit lebenswichtigen Nährstoffen und verwurzelt ihn fest mit dem Untergrund. Krankte es an der Wurzel, sieht man das früher oder später auch dem Baum an: Blätter und Zweige sterben ab und der Stamm verliert seine Stabilität.

Auf unsere Herzenshaltung kommt es an. Daran offenbart sich, wer wir wirklich sind.

## Das Herz gibt den Kurs vor

Einige Jahre später wurde David tatsächlich König von Israel, ganz wie Samuel es voraussagte. Er lebte in enger Verbindung mit Gott und schien der Inbegriff eines Mannes nach Gottes Herzen zu sein. Doch dann beging er einen schweren Fehler.

David begehrte die schöne Bathseba, eine verheiratete Frau, und ließ sie in sein Schlafgemach bringen. Sie wurde schwanger und aus Angst, dass sein Vergehen nun ans Licht kommt, ließ David hinterhältig ihren Ehemann töten – Machtmissbrauch auf höchstem Niveau. Soll das wirklich der Mann nach Gottes Herzen sein?

Kurz darauf stellte der Prophet Nathan ihn zur Rede. Erschüttert über sich selbst, verfasste David ein Lied voller Reue, den Psalm 51. In der Mitte des Psalms fleht er: „Erschaffe mir, o Gott, ein reines Herz, und gib mir von Neuem einen festen Geist in meinem Innern!“ (Psalm 51,12)

Starke Worte Davids, die einmal mehr zeigen, was die Bibel unter dem Begriff Herz versteht: Es ist der Sitz unserer Wünsche und Sehnsüchte. Wie wir leben, entscheiden wir oft aus dem Herzen heraus. Es gleicht der Kommandobrücke eines Schiffs. Hier kommen alle Informationen, Gedanken, Emotionen und Wünsche zusammen und bestimmen den Kurs.

David betete um ein erneuertes Herz, weil er genau dort vom guten Weg abgekommen war. Er folgte blind seinem Herzen und so verleiteten ihn Begierde und Verlangen zu Ehebruch und Mord. Er erkannte seine Schuld, doch seine Reue ging tiefer: Mit seiner Bitte um ein reines Herz äußerte David den Wunsch, sein Leben wieder nach Gottes Willen auszurichten. Genau diese Bereitschaft, seinen Kurs zu korrigieren, machte ihn zu einem Mann nach Gottes Herzen.

»Auf unsere Herzenshaltung kommt es an. Daran offenbart sich, wer wir wirklich sind.«

## Davids Vermächtnis

Davids Leben – mit allen Höhen und Tiefen – offenbart die vielschichtige Bedeutung von Herz im biblischen Kontext. Kaum einer kannte die Geschichten von König David besser als sein eigener Sohn Salomo.

Er war das zweite Kind von David und Bathseba, nachdem ihr erster gemeinsamer Sohn starb. Nach allem, was David erlebt hatte, war es ihm vielleicht deshalb so wichtig, seinem Sohn Salomo mit auf den Weg zu geben: „Dein Herz halte meine Worte fest; ... so wirst du leben“ (Sprüche 4,4).

Jedenfalls war Salomo von diesen Worten so bewegt, dass er das Vermächtnis seines Vaters später an seinen eigenen Sohn weitergab. Und die zentrale Botschaft im Brief an seinen Sohn lautet: „Mehr als alles andere, behüte dein Herz“ (Sprüche 4,23).

### Wie können wir unser Herz behüten?

Unser Herz ist es wert, geschützt zu werden. Das lehrt uns die Geschichte von David. Aber wie können wir diesem Rat auch 3 000 Jahre später folgen?

Die biblische Perspektive lädt uns ein, unser Herz – unseren innersten, verborgenen Kern – in den Fokus zu rücken und zu schauen, in welchem Boden unser Herz wurzelt.

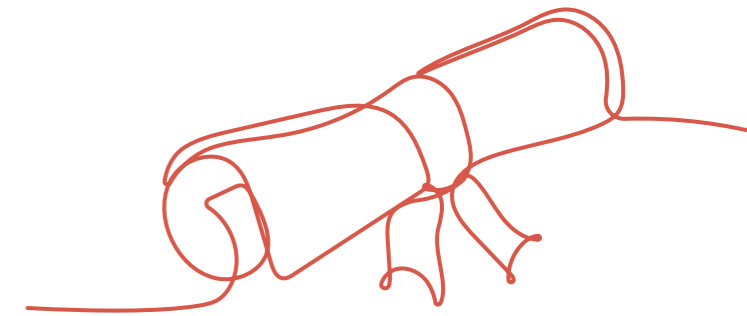
Stellen Sie sich doch mal folgende Fragen: Pflege und versorge ich mein Herz gut? Schütze ich mein Herz vor Gefahren und Angriffen? Welche Einflüsse sollte ich besser abwehren und was mir zu Herzen nehmen? Umgebe ich mich mit Gutem, Wahrem und Schönem oder mit Dingen, die mir auf lange Sicht schaden? Wer oder was tut mir gut?

Wenn wir nach einem nährstoffreichen Boden für unsere Herzenswurzeln suchen, finden wir diesen zum Beispiel in der Bibel, dem Wort Gottes. Wenn Sie darin lesen möchten, fangen Sie doch mit der Geschichte von David an (1. und 2. Samuel).

Unser Herz zu schützen bedeutet, den Kurs zu halten und uns immer wieder selbstkritisch zu fragen: Stimmt die Richtung noch? Ist mein Herzschlag noch im Einklang mit dem Herzen Gottes? David hat das allein nicht geschafft. Erst durch seinen treuen Berater Nathan wurde er darauf aufmerksam, dass ein Kurswechsel nötig ist.

Wir können uns fragen: Habe ich jemanden in meinem Leben, der mir ehrlich sagt, wenn ich vom Kurs abkomme? Falls Ihnen niemand einfällt, überlegen Sie: Wer ist geistlich reif und vertrauenswürdig? Bitten Sie Gott, Ihnen eine solche Herzensperson zu zeigen. Ein Kurswechsel, so wie David ihn in Psalm 51,12 beschreibt, ist auch für uns möglich. Wir können Gott alles sagen, was uns schwer auf dem Herzen liegt. Er möchte es durch Jesus Christus erneuern. Sein Herz schlägt für uns.

»Die biblische Perspektive lädt uns ein, unser Herz – unseren innersten, verborgenen Kern – in den Fokus zu rücken und zu schauen, in welchem Boden unser Herz wurzelt.«



**JONATHAN PLAB** ist Social Media Volontär bei ERF Mensch Gott. Sein Herz schlägt für seine Familie. Ein halbes Jahrzehnt arbeitete der studierte Theologe in einer Ortsgemeinde in Süddeutschland.

# Mit *Herz* und Hand

Sonja Kilian ist begeistert von der Liebe Gottes und möchte sie mit anderen Menschen teilen. Dabei hat sie entdeckt, dass es oft gar nicht so sehr auf ihre Worte ankommt.



**SONJA KILIAN** liebt es, Menschen kennenzulernen, mit ihnen über den Glauben ins Gespräch zu kommen und Freundschaften zu vertiefen. Spannende Biografien zu lesen oder zu schreiben inspiriert die Autorin und Redakteurin beruflich und privat. Hier ist sie zusammen mit ihrer Kollegin Chiara (links).

Die schwache Beleuchtung, die zu einem unscheinbaren Haus am Waldrand führt, soll einladend wirken. Doch ich fühle an diesem Abend nur bedrückende Dunkelheit. Es ist das erste Mal, dass ich ein Bordell betrete, während meine Begleiterin langjährige Erfahrung hat. Sie engagiert sich für Hilfsprojekte im Rotlichtmilieu. Dabei möchte ich sie unterstützen. Meine Beweggründe: Ich will über meinen Tellerrand blicken und ich will so gern erleben, wie eine mutlose Frau neue Hoffnung schöpft.

## Ein Leben, das Jesus widerspiegelt

Bereits als Teenager habe ich mir ausgemalt, wie ich jemandem von meinen Erfahrungen mit dem christlichen Glauben berichte und diese Person sich dann für ein Leben mit Jesus entscheidet. Mir schien es dabei vor allem auf die richtigen Worte anzukommen. Schließlich hat auch Jesus viel gepredigt. Doch inzwischen merke ich, dass es viele Wege gibt, um von Gott weiterzuerzählen. Ich nehme mir vor, folgenden Rat zu beherzigen: „Lehre nicht, sondern lebe!“ Damit ist gemeint: Mein Leben kann manchmal mehr von Jesus erzählen als alle Worte. Da das eine das andere jedoch nicht ausschließt, will ich den Tipp etwas anders formulieren: „Wenn du jemandem Jesus zeigen willst, öffne dein Herz!“

## Öffne dein Herz!

Diese Aufforderung ist eine Entlastung für mich. Das wurde mir zum Beispiel deutlich, als sich meine Familie mit einer afghanischen Familie angefreundet hat. Wir gaben ihnen eine Bibel, schauten gemeinsam einen Film über das Leben von Jesus und luden sie zu verschiedenen Veranstaltungen ein. Unsere afghanischen Bekannten hörten stets höflich zu und nahmen unsere Einladungen an.

Doch letztendlich war ich überrascht, womit wir bleibende Spuren bei ihnen hinterlassen haben. „Ihr seid so anders,“ wunderte sich die afghanische Mutter. „Bei euch gilt: Einmal Freund, immer Freund.“ Sie meinte damit unsere treue Freundschaft trotz so mancher Enttäuschung oder Meinungsverschiedenheit. Ich habe mein Herz für sie geöffnet und meine afghanische Freundin hat das gespürt.

## Offene Türen

Eine ähnliche Erfahrung habe ich in den letzten Jahren mit unseren beiden Töchtern und deren Freundinnen gemacht. Jahrelang sind viele Kinder in unserem Haus ein- und ausgegangen. Sie haben bei uns gespielt, gebastelt

und gegessen. Natürlich hätte ich all den kleinen Besuchern gern von Gott erzählt. Aber dazu gab es nicht immer die passende Gelegenheit.

Dennoch sind aus einigen von ihnen inzwischen leidenschaftliche Nachfolgerinnen von Jesus geworden! Sie sagen, sie hätten bei uns zuhause eine liebevolle Atmosphäre wahrgenommen und bei den frei gesprochenen Tischgebeten entdeckt, wie man mit Gott reden kann. Die Kinder wurden neugierig, haben von sich aus Fragen gestellt und haben nach und nach Jesus kennengelernt.

Es war eine langsame Entwicklung, keine spektakuläre Lebenswende. Ich begleite die Jugendlichen weiterhin. Jetzt auch immer mehr mit Worten in tiefgehenden Gesprächen. Doch das Wichtigste bleibt: Die jungen Erwachsenen spüren, dass mein Herz für sie schlägt.

## Herzenseinstellung

Ich kann meinen Glauben mit anderen teilen – egal, ob im persönlichen Gespräch oder in der Art und Weise, wie ich lebe. Letztlich kommt es dabei auf meine Herzenseinstellung an. Und das Beste: Gott hilft mir! Ich bitte ihn, dabei zu sein, wenn ich Menschen begegne. Er füllt dann mein Herz mit Liebe auf, bis sie aus mir herausprudelt. „Denn wes das Herz voll ist, des geht der Mund über.“ So übersetzt Martin Luther Lukas 6,45. Oder anders formuliert: Was im Herzen eines Menschen ist, spiegelt sich in seinen Worten und Taten.

Sobald Gott mein Herz mit Liebe und Mitgefühl gefüllt hat, kann ich beherzt auf Menschen zugehen. Auch auf solche, die sonst oft übersehen werden. Ich erlebe, wie Gott mir dabei Mut und Entschlossenheit schenkt. Auf diese Weise ausgestattet, fasse ich mir ein Herz und gehe auf meine Mitmenschen zu – auch außerhalb meiner Komfortzone. Zum Beispiel im Rotlichtmilieu.

## Von Herz zu Herz

Die Frauen dort spüren sofort, ob ich sie wirklich in mein Herz geschlossen habe. Darin sind sie Expertinnen. Wenn sie merken, dass ich ein weiches, weites Herz für sie habe und mich wirklich für sie interessiere, sind ehrliche Gespräche möglich und ich kann ihnen von der Hoffnung in Jesus erzählen. Ein liebendes Herz mit Jesus drin ist eben immer der beste Türöffner.

Der ERF unterstützt mit seinem internationalen Partner TWR die **mehrsprachige Sendereihe „Hidden Treasures“** (Verborgene Schätze). In jeder Episode erzählen Frauen, wie sie ins Rotlichtmilieu geraten sind und welche Folgen das für sie hatte. Sie berichten auch, wie sie den Ausstieg geschafft und Hilfe gefunden haben. Weitere Infos unter [erf.de/wohin](http://erf.de/wohin) oder Verteilkarten bestellen per Mail an [international@erf.de](mailto:international@erf.de)

# In herzlicher Verbindung



## Von Herzen begeistert

„Mein Herz schlägt höher, wenn ich in der Natur unterwegs bin. Egal ob auf dem Surfbrett, dem Fahrrad oder einfach zu Fuß im Wald – hier erlebe ich Gottes Größe auf einzigartige Art und Weise.“

Julian Schnaubelt, Moderator ERF Jess



## Herzmensch

„Mein Herz schlägt für Menschen. In der Begegnung mit anderen Menschen wird mir sehr oft warm ums Herz. Das schönste Kompliment, das mir jemals gemacht wurde, lautet: Du bist ein Herz mit Mensch drumherum.“

Isabel Neblung, Community- & Fundraising-Managerin ERF.de



## Von Herz zu Herz

„Herzlichkeit bedeutet für mich, anderen mit Offenheit zu begegnen. Sie zeigt sich mir in einem Lächeln oder auch in einer helfenden Hand. Herzlichkeit schenkt Freude und ermöglicht echte Begegnung.“

Helena Mütze, Community- & Fundraising-Managerin ERF Jess



## Herzlichen Dank!

„Vor ziemlich genau 2000 Tagen hat mein Herz noch einmal angefangen zu schlagen. Gott sei Dank dafür, und für jeden neuen Tag, den ich erleben darf. Deshalb ist Danke morgens eins meiner ersten Worte.“

Paul-Gerhardt Görzel, Produkt- & Social Media Manager ERF Bibleserver

# Herz, was möchtest du?

7 Schritte, wie du lernst, die Stimme deines Herzens zu hören und ihr zu folgen.



Viele weitere Artikel sowie das Dossier zu dieser Ausgabe finden Sie auf [erf.de](http://erf.de) in der Rubrik „Lesen“. Hier können Sie tiefer eintauchen in das Thema der aktuellen ERF Antenne.

Ich sitze ausgelaugt auf dem Sofa. Wieder war der Alltag zu voll. Jetzt habe ich endlich Zeit für mich, aber was will ich mit dieser Zeit anfangen? Wenn ich ehrlich bin, weiß ich es nicht.

Vielleicht geht es dir ähnlich: Das Leben rast an dir vorbei, alte Lebensträume sind verschütt gegangen oder fühlen sich nicht mehr erstrebenswert an. Eventuell hast du sogar erreicht, was du dir vorgenommen hast, aber jetzt fühlst du dich seltsam leer. Irgendwie ist dir dein Herz auf deiner Lebensreise verloren gegangen, nur wo findest du es wieder?

Linda McSweeney kennt Gefühle wie diese. Als Pastorenfrau hat sie über Jahre hinweg funktioniert. Erst als ihr Mann krank wurde, merkte sie: So kann es nicht weitergehen. Durch Schmerz und Tränen findet sie den Weg zurück zu ihrem Herzen, den sie im Buch „Vom Glück, das eigene Herz zu finden“ beschreibt. Hier stellen wir sieben Schritte vor, die sie darin empfiehlt.

## 1. Formuliere deinen Traum!

Wer möchtest du sein und wie möchtest du sein? Stelle dir diese Fragen ehrlich und höre genau hin. Hab dabei nicht die Dinge im Blick, die du erreichen möchtest, sondern erschaffe stattdessen ein Vorbild für die Person, die du sein möchtest.

## 2. Mache den ersten Schritt!

Überlege, welcher erste kleine Schritt dir helfen könnte, dich in diese Richtung zu entwickeln. Du musst noch keinen Masterplan parat haben. Wähle einfach einen Schritt aus, der dir machbar erscheint und möglichst konkret ist, und dann geh los!

## 3. Verbinde Innen- und Außenleben!

Bereits der erste Schritt hat dich vermutlich schon weitergebracht. Im besten Fall hat sich auch deine Perspektive verändert. Dein Innen- und dein Außenleben kommen wieder mehr in Einklang. Plötzlich erscheint dir möglich, was vorher unmöglich schien. Deine Lebensrealität und deine Herzenswünsche nähern sich einander an.

## 4. Lebe im Hier und Jetzt!

Lass den Druck beiseite, deine Ziele unbedingt erreichen zu müssen. Stattdessen akzeptiere, dass du Ausgang und Erfolg nicht beeinflussen kannst. Kleine Erfolgsmomente auf dem Weg können dir genauso viel oder sogar mehr Freude schenken als das große Ziel am Ende. Daher nimm sie wahr und schätze sie.

## 5. Sage „Protestgedanken“ den Kampf an!

Es gibt negative Gedanken, die uns dabei behindern, uns weiterzuentwickeln. Sobald du an eine Weggabelung kommst, melden sie Protest an. Wichtig ist, diese Gedanken nicht direkt für wahr zu halten, sondern sie gelassen anzuschauen. Du wirst sie auch nicht los, indem du sie ignorierst, also nimm sie mit auf den Weg. Nach und nach kannst du sie durch neue positive Gedanken ersetzen.

## 6. Nutze die Macht der kleinen Schritte!

Du brauchst immer nur den Mut für den nächsten Schritt, nicht für die ganze Reise. Es ist dabei normal, wenn du dich überfordert fühlst. Mache trotzdem einfach einen Schritt nach dem anderen.

## 7. Vertröste deine Träume nicht auf später!

Oft braucht es Zeit, Herzensträume zu verwirklichen. Und für manche Träume ist eventuell wenig Platz in deinem Leben. Hilfreicher als dich auf später zu vertrösten, ist es, jeden Tag ein wenig Zeit mit etwas zu verbringen, was dich erfüllt – selbst wenn es nur einige Minuten sind. Gib dich nicht mit der Opferrolle zufrieden, sondern werde aktiv und suche dir Hilfe, wenn du Unterstützung brauchst.



Rebecca Schneebeli ist Redakteurin in der Unit ERF.de. Ihr Interesse gilt vor allem dem Bereich Lebenshilfe, Persönlichkeitsentwicklung und Beziehungspflege. Mit Artikeln zu relevanten Lebensthemen möchte sie Menschen ermutigen.

# Voll Liebe!

Der Beziehungspodcast: Von alten Mustern und neuer Verbundenheit

Liebe ist ein unbeschreibliches Glücksgefühl. Gleichzeitig müssen wir uns immer wieder neu für die Liebe entscheiden. Sie erfordert Hingabe und Einsatz. Warum lohnt es sich, in eine gute Beziehung zu investieren? Ganz einfach: Menschen in erfüllten Beziehungen sind zufriedener und gesünder! Sichere Bindungen stärken uns, reduzieren Stress und bereichern das Leben. Doch wie kann das gelingen? Im sechsteiligen Beziehungspodcast „Voll Liebe!“ geht ERF Plus Redakteurin Sonja Kilian mit Paartherapeutin Ira Schneider dieser Frage auf den Grund. Mit therapeutischem Wissen, alltagstauglichen Tipps und einer christlichen Perspektive zeigen sie, wie wir neue Wege zu echter Verbundenheit finden können. Zu ihren Themen gehören unter anderem: Was hilft in Konfliktsituationen? Und welche Möglichkeiten gibt es speziell für Christinnen und Christen, um ihre Ehe oder Partnerschaft zu stärken? Erfahren Sie, wie Sie Ihre Beziehung vertiefen können – mit wertvollen Impulsen aus Paartherapie und Glauben.

Vom 28. Mai bis 2. Juli jeweils mittwochs um 16 Uhr und um 22 Uhr auf ERF Plus, in unserer Audiothek unter [www.erfplus.de](http://www.erfplus.de) und auf der Podcastplattform Ihrer Wahl.

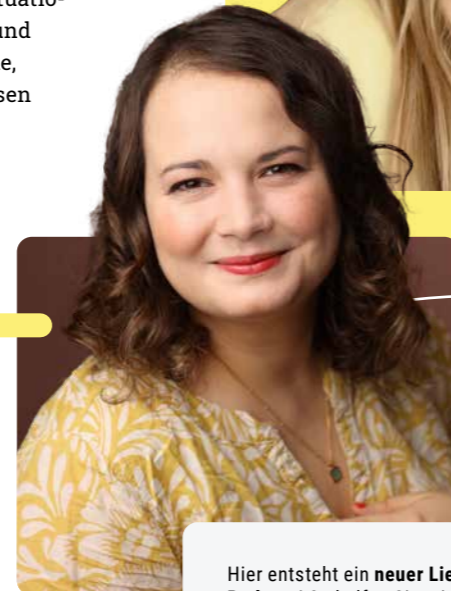
## Radio

- Digitalradio DAB+ (Kanal 5C)
- [erfplus.de](http://erfplus.de)
- ERF Plus App für Smartphones
- Radioplayer-App für Smart-TV
- ERF Plus Alexa Skill

## Podcast

- Jederzeit anhören
- Podcast-Apps: Spotify, Apple Podcasts, YouTube Music
- Mehr Infos: [erfplus.de](http://erfplus.de)

Ira Schneider,  
Paartherapeutin  
und Autorin



Sonja Kilian,  
ERF Plus Redakteurin



Hier entsteht ein **neuer Lieblings-Podcast!** So helfen Sie mit, Herzensprojekte wie dieses möglich zu machen:



# herzlich. Vom Mittelpunkt des Lebens

## Die Sendungen zum Thema auf ERF Plus



Sa 10.05. 20 Uhr

### WortGut: Was man mit dem Herzen sieht

Sprach der Fuchs zum Kleinen Prinzen: „Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ Diese Einsicht hat der Fuchs wohl aus dem Epheserbrief, vermutet Markus Baum. Dort ist bereits von „erleuchteten Augen des Herzens“ die Rede (Epheser 1,18-19) – und von dem Wesentlichen, das man mit den Augen des Herzens erkennen kann.

26. – 29.05. 15 Uhr, 19.30 Uhr, 21.30 Uhr

### Lesezeichen: Was zählt, ist die Liebe

Die Nethanja-Kirche in Indien engagiert sich für die Ärmsten der Armen: Witwen, Waisenkinder, Kranke und Ausgegrenzte. Christoph Zehndner hat Menschen getroffen, deren Leben durch diese Arbeit verändert wurde. Malesh, der in einer verwahrlosten Leprakolonie aufwächst, macht die Erfahrung: „Die Nethanja-Leute haben unsere Not gesehen, sich mit Liebe um uns gekümmert und uns Würde verliehen.“

Sa 31.05. 10 Uhr

### Musik spezial: Von Herzen – zu Herzen

Die Sendung für Liebhaber der Worship-Musik.

So 01.06. 21 Uhr

### Angedacht: Was die Lebensgeister weckt

Rainer Uhlmann macht sich Gedanken über die größte Liebesgeschichte aller Zeiten. Über Gott, dem seine Menschen am Herzen liegen. So sehr, dass er selbst auf diese Erde herabkommt, um allen Menschen die Möglichkeit zu geben, sich von Wegen abzuwenden, die ins Verderben führen. Gott rettet Menschen, wenn sie Jesus Christus in ihr Herz einlassen.

16. – 19.06. 15 Uhr, 19.30 Uhr, 21.30 Uhr

### Lesezeichen: Ein Stiefel kommt selten allein

Samantha ist die Tochter eines „Rinderkönigs“ in Texas. Ihr Vater möchte sie standesgemäß verheiraten, doch sie wehrt sich gegen seine Heiratspläne. Eines Abends beobachtet sie zufälligerweise einen flüchtenden Dieb. Doch der unterbricht seine Flucht, um ein ertrinkendes Kind zu retten. Wer ist dieser Mann? Samantha nimmt den Stiefel an sich, den er am Tatort verloren hat, und macht sich auf die Suche ...

Fr 02.05. 20 Uhr

### WortGut: Der Herzschlag Jesu

In der theologischen Auseinandersetzung ist nicht nur die Frage nach dem Richtig oder Falsch, sondern auch die Frage der Gewichtung biblischer Themen notwendig. Welche Themen liegen Jesus am Herzen? Und was bedeutet das für die Nachfolger Jesu von heute? – Prof. Dr. Mihamm Kim-Rauchholz, Fachbereichsleiterin Ozeanien und Theologische Referentin bei der Liebenzeller Mission, gibt darauf eine Antwort mit Blick auf zwei Texte aus dem Matthäusevangelium.

So 04.05. 21 Uhr

### Angedacht: Ein Sohn des Trostes

Beim Blick auf das Leben und Verhalten von Barnabas, dem „Sohn des Trostes“, stellt Hans-Jürgen Bienicke fest: Liebevolle Fürsorge und Geradlinigkeit müssen sich nicht ausschließen. Liebe hat mit Verweichlichung nichts zu tun. Und Liebe wirkt oft auch in der „zweiten Reihe“ – in Demut, aber höchst wirksam.

Mo 05.05. 16 Uhr

### Das Gespräch: Psychotherapeut aus Leidenschaft

Die Berufslaufbahn von Luca Hersberger begann mit einer Krise. Eigentlich wollte der Arzt als Internist in der Altersmedizin arbeiten. Doch dann stellte er sich die Frage: Wie kann ich meinen Beruf am besten mit meinem Glauben an Jesus Christus verbinden? Heute arbeitet Luca Hersberger als Psychotherapeut und Arzt für Psychotherapie. Ein besonderes Tool, das Hersberger für seine Arbeit schätzen gelernt hat, ist die sogenannte Schematherapie.

## 2. Netzwerktag: Mission in Media

Am Freitag, den 27. Juni 2025 laden wir Sie von 9.30-17 Uhr zum „2. Netzwerktag: Mission in Media“ zu uns ins Medienhaus ein. Wir möchten uns mit Ihnen vernetzen, Erfahrungen austauschen und Menschen eine Plattform bieten, die sich mit christlicher Medienarbeit beschäftigen. Freuen Sie sich auf spannende Gäste und Referenten!

Melden Sie sich jetzt hier an: [erf.de/mission-in-media](http://erf.de/mission-in-media)

Anmeldeschluss: 13. Juni

27. Juni  
9.30-17 Uhr

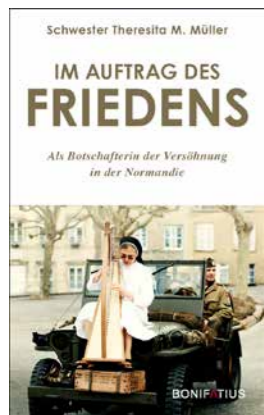
## ERF Plus Programm



**So 04.05. 15 Uhr,  
19.30 Uhr, 21.30 Uhr**

### **☒ Lesezeichen: Der erzählte Gott**

„Barmherzigkeit“ – hebräisch Chäsäd – ist laut der Bibel eine Eigenschaft Gottes. Doch was meint dieser abstrakte Begriff? Und was hat er zur Zeit des Alten Testaments bedeutet? Um das herauszufinden, erzählt der Theologe Carsten Ziegert die Geschichte von Mefiboschet. Der Enkel von König Saul ist in großer Gefahr. In einer Situation, aus der er sich selbst nicht befreien kann, erlebt er Hilfe.



**Do 08.05. 16 Uhr**

### **Das Gespräch: Mit der Harfe auf dem Jeep**

Ist die Frage der Versöhnung 80 Jahre nach dem Zweiten Weltkrieg noch aktuell? Ordensschwester Theresita M. Müller war als Botschafterin des Friedens in Frankreich im Einsatz. Was sie im Gespräch mit Ingrid Heinzlmaier erzählt, sollte auch die Generation der Urenkel noch bewegen.

**So 27.04.**

**05.45 Bibel heute**  
Karl-Heinz Vanheiden über Psalm 116  
**06.00 Aufgeweckt**  
Johannes Kolk  
Lied der Woche Delia Emmerich  
Wort zum Tag Reinhard Arnold  
Anstoß Mirjam Langenbach  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Gottesdienst**  
aus der ev. Stadtmission in Marburg  
Thomas Huth  
**11.00 Bach-Musik**  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Wie viel Macht haben die Medien?  
**13.00 Musik und mehr**  
**14.00 ERF Gottesdienst**  
**15.00 Lesezeichen**  
Ich bin dann mal da  
Christina Schöffler über den Alltag in einer digitalen Welt, echte Begegnungen und die Herausforderung, im Moment zu leben.  
**16.00 bibletunes**  
Levitikus (12)  
**17.00 Geistliche Musik – von gestern für heute**  
**18.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
**20.00 Musik und mehr**  
**21.00 Angedacht**  
Hellmut Behringer, Eleni Stambke  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Gottesdienst**  
**23.00 Musik und mehr**

**Mo 28.04.**

**05.45 Bibel heute**  
Tristan Schuh über Kolosser 1,21-23  
**06.00 Aufgeweckt**  
Mirjam Langenbach  
Lied der Woche Hanna Wilhelm  
Wort zum Tag Reinhard Arnold  
Anstoß Oliver Jeske  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 5,12-21  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Jesus – Hoffnung – Mensch (4)  
Tobias Geiger  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Das Haus am Ende der Welt (1/4)  
Wer Geistern der Vergangenheit entgegentritt, wird sie entmachten.  
Katrin Faludi erzählt ein hochspannendes Familiendrama.  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
Jutta Hoffmann über Kolosser 1,24-29  
**19.30 Lesezeichen**  
Das Haus am Ende der Welt (2/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Ein Anarchist und Theokrat  
Vor 155 Jahren wurde der jüdische Sozialphilosoph und Literat Gustav Landauer geboren.  
Markus Baum  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 6,1-12  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

**Di 29.04.**

**05.45 Bibel heute**  
Jutta Hoffmann über Kolosser 1,24-29  
**06.00 Aufgeweckt**  
Mirjam Langenbach  
Lied der Woche Hanna Wilhelm  
Wort zum Tag Burghard Affeld  
Anstoß Sonja Kilian  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 6,13-23  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 Bibellesen mit Ulrich Parzany**  
Matthäusevangelium (61)  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Das Haus am Ende der Welt (2/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
Jutta Hoffmann über Kolosser 1,24-29  
**19.30 Lesezeichen**  
Das Haus am Ende der Welt (2/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Ein Anarchist und Theokrat  
Vor 155 Jahren wurde der jüdische Sozialphilosoph und Literat Gustav Landauer geboren.  
Markus Baum  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 6,1-12  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

**Mi 30.04.**

**05.45 Bibel heute**  
Benjamin Gies über Kolosser 2,1-5  
**06.00 Aufgeweckt**  
Mirjam Langenbach  
Lied der Woche Hanna Wilhelm  
Wort zum Tag Burghard Affeld  
Anstoß Sonja Kilian  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 6,13-23  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Ein Anarchist und Theokrat  
Markus Baum  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Das Haus am Ende der Welt (3/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
Benjamin Gies über Kolosser 2,1-5  
**19.30 Lesezeichen**  
Das Haus am Ende der Welt (3/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Jesus – Hoffnung – Mensch (5)  
Durch JESUS reicher werden an Hoffnung  
Ralf Albrecht, Matthias Hammer  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 6,13-23  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

**Do 01.05. Tag der Arbeit**

**05.45 Bibel heute**  
Gretchen Hilbrands  
über Kolosser 2,6-10  
**06.00 Aufgeweckt**  
Mirjam Langenbach  
Lied der Woche Hanna Wilhelm  
Wort zum Tag Albrecht Kaul  
Anstoß Elke Drossmann  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 7,1-8  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Jesus – Hoffnung – Mensch (5)  
Ralf Albrecht, Matthias Hammer  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Das Haus am Ende der Welt (4/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
Benjamin Gies über Kolosser 2,1-5  
**19.30 Lesezeichen**  
Das Haus am Ende der Welt (4/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Berufen! Nur für was? (1/4)  
Tanja Rinsland beschäftigt sich mit einem oft missverstandenen Begriff: Berufung  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 7,1-8  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

**Fr 02.05.**

**05.45 Bibel heute**  
Jens Kreisel über Kolosser 2,11-15  
**06.00 Aufgeweckt**  
Mirjam Langenbach  
Lied der Woche Hanna Wilhelm  
Wort zum Tag Albrecht Kaul  
Anstoß Hans Wagner  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 7,9-25  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Berufen! Nur für was? (1/4)  
Tanja Rinsland  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Ich bin dann mal da  
**16.00 ERF Mensch Gott**  
Eiskalt und ohne Reue  
Eduard Schrepp ist eiskalt und kriminell, bis zu einem Spielplatzbesuch mit seiner Tochter  
**19.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Das Haus am Ende der Welt (4/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Der Herzschlag Jesu  
Was ist wichtiger: die Heiligkeit oder die Barmherzigkeit Gottes?  
Mihamm Kim-Rauchholz  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 7,9-25  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Mensch Gott**  
**23.00 Musik und mehr**

**Sa 03.05.**

**05.45 Bibel heute**  
Daniel Behrens über Kolosser 2,16-23  
**06.00 Aufgeweckt**  
Johannes Kolk  
Lied der Woche Hanna Wilhelm  
Wort zum Tag Roberto Tappert  
Anstoß Hans Wagner  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Plus – Musik spezial**  
Gospel-Time  
**11.00 Angedacht**  
Sabine Hohenberger  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen XXL**  
Das Haus am Ende der Welt  
Katrin Faludis Familiendrama führt von Deutschland aus ins finnisch-russische Grenzgebiet.  
**17.00 ERF Plus – Musik spezial**  
Gospel-Time  
**18.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**19.00 Bibel heute**  
Daniel Behrens über Kolosser 2,16-23  
**19.15 Bach-Musik**  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Freude ist meine Stärke – auch im Alter (5/9)  
Freude allezeit – wie ist das möglich?  
Hartmut Jaeger  
**21.00 Laudate omnes gentes**  
Lieder und Psalmlesungen  
**22.00 Lesezeichen XXL**  
Das Haus am Ende der Welt

**So 04.05.**

**05.45 Bibel heute**  
Cornelia Gellermann über Psalm 23  
**06.00 Aufgeweckt**  
Johannes Kolk  
Lied der Woche Tanja Rinsland  
Wort zum Tag Roberto Tappert  
Anstoß Horst Kretsch  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Gottesdienst**  
aus der ev.-luth. Jakobuskirche in Geroldsgrün  
Daniel Graf  
**11.00 Bach-Musik**  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**13.00 Musik und mehr**  
**14.00 ERF Gottesdienst**  
**15.00 ☒ Lesezeichen**  
Der erzählte Gott  
Gott ist barmHERZig. Was das bedeutet, entfaltet Carsten Ziegert anhand einer Geschichte.  
**16.00 bibletunes**  
Levitikus (13)  
**17.00 Geistliche Musik – von gestern für heute**  
**18.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 ☒ Lesezeichen**  
Der erzählte Gott  
**20.00 Musik und mehr**  
**21.00 ☒ Angedacht**  
Hans-Jürgen Bienicke  
**21.30 ☒ Lesezeichen**  
**22.00 ERF Gottesdienst**  
**23.00 Musik und mehr**

**Mo 05.05.**

**05.45 Bibel heute**  
Robert Augustin über Kolosser 3,1-4  
**06.00 Aufgeweckt**  
Katja Vökl  
Lied der Woche Tanja Rinsland  
Wort zum Tag Hans-Martin Richter  
Anstoß Jens Kilian  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 8,1-8  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ☒ ERF Plus – WortGut**  
Der Herzschlag Jesu  
Mihamm Kim-Rauchholz  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Das Schwere leicht gesagt (1/4)  
Texte des Kabarettisten und Schriftstellers Hanns Dieter Hüsch, der am 6. Mai hundert Jahre alt geworden wäre.  
**16.00 ☒ ERF Plus – Das Gespräch**  
Psychotherapeut aus Leidenschaft  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Das Schwere leicht gesagt (1/4)  
**20.00 Bibellesen mit Ulrich Parzany**  
Matthäusevangelium (62)  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 8,1-8  
**21.30 Lesezeichen**  
Das Schwere leicht gesagt (2/4)  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

**Di 06.05.**

**05.45 Bibel heute**  
Harald Köchling über Kolosser 3,5-11  
**06.00 Aufgeweckt**  
Katja Vökl  
Lied der Woche Tanja Rinsland  
Wort zum Tag Hans-Martin Richter  
Anstoß Claudia Mertens  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 8,9-22  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 Bibellesen mit Ulrich Parzany**  
Matthäusevangelium (62)  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Das Schwere leicht gesagt (2/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
Harald Köchling über Kolosser 3,5-11  
**19.30 Lesezeichen**  
Das Schwere leicht gesagt (2/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
JESUS befreit (1/8)  
Freistoß für dich  
Tobias Kley  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 8,9-22  
**21.30 Lesezeichen**  
Das Schwere leicht gesagt (2/4)  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

**Mi 07.05.**

**05.45 Bibel heute**  
Gundula Opitz  
über Kolosser 3,12-17  
**06.00 Aufgeweckt**  
Katja Vökl  
Lied der Woche Tanja Rinsland  
Wort zum Tag Harald Klingler  
Anstoß Markus Baum  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 8,23-39  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ☒ ERF Plus – WortGut**  
JESUS befreit (1/8)  
Freistoß für dich  
Tobias Kley  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Das Schwere leicht gesagt (3/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
Gundula Opitz über Kolosser 3,12-17  
**19.30 Lesezeichen**  
Das Schwere leicht gesagt (3/4)  
**20.00 ☒ ERF Plus – WortGut**  
Der Herzensflüsterer (1/12) – Gottes Herzschlag  
Andrea Tschuch denkt nach über „Gottes Herzschlag“.  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 8,23-39  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

**Do 08.05.**

**05.45 Bibel heute**  
Christian Hähle  
über Kolosser 3,18 – 4,1  
**06.00 Aufgeweckt**  
Katja Vökl  
Lied der Woche Tanja Rinsland  
Wort zum Tag Harald Klingler  
Anstoß Annegret Schneider  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 9,1-5  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ☒ ERF Plus – WortGut**  
Der Herzensflüsterer (1/12) – Gottes Herzschlag  
Andrea Tschuch  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Das Schwere leicht gesagt (4/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
Christian Hähle  
über Kolosser 3,18 – 4,1  
**19.30 Lesezeichen**  
Das Schwere leicht gesagt (4/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Berufen! Nur für was? (2/4)  
Organisationsentwicklerin Tanja Rinsland fragt, wie eine persönliche Berufung entsteht.  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 9,1-5  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

**Fr 09.05.**

**05.45 Bibel heute**  
Falk Klemm über Kolosser 4,2-6  
**06.00 Aufgeweckt**  
Katja Vökl  
Lied der Woche Tanja Rinsland  
Wort zum Tag Reinhard Holmer  
Anstoß Susanne Thyroff  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 9,6-33  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Berufen! Nur für was? (2/4)  
Tanja Rinsland  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 ☒ Lesezeichen**  
Der erzählte Gott  
**16.00 ERF Mensch Gott**  
Hauptsache ich bin frei!  
Als Hippie sucht Robert Renk Freiheit und Liebe. Dafür reist er bis nach Neuseeland.  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 ☒ Lesezeichen**  
Der erzählte Gott  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Jesus – Hoffnung – Mensch (6)  
Der MENSCH glaubte dem Herrn Hans-Joachim Eckstein  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 9,6-33  
**21.30 ☒ Lesezeichen**  
**22.00 ERF Mensch Gott**  
**23.00 Musik und mehr**

**Sa 10.05.**

**05.45 Bibel heute**  
Claudia Volkmann  
über Kolosser 4,7-18  
**06.00 Aufgeweckt**  
Johannes Kolk  
Lied der Woche Tanja Rinsland  
Wort zum Tag Reinhard Holmer  
Anstoß Bernd Kortmann  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Plus – Musik spezial**  
Jesus Goes Country  
**11.00 Angedacht**  
Annegret Schneider  
Jürgen Vögele  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ☒ ERF Plus – Das Gespräch**  
Psychotherapeut aus Leidenschaft  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen XXL**  
Das Schwere leicht gesagt  
Texte des Kabarettisten Hanns Dieter Hüsch, der am 6. Mai 100 Jahre alt geworden wäre.  
**17.00 ERF Plus – Musik spezial**  
Jesus Goes Country  
**18.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.15 Bach-Musik**  
**20.00 ☒ ERF Plus – WortGut**  
Was man mit dem Herzen sieht  
Markus Baum spürt einer Herzenssache nach.  
**21.00 Geistliche Musik – von gestern für heute**  
**22.00 Lesezeichen XXL**  
Das Schwere leicht gesagt

## ERF Plus Programm



Sa 17.05. 11 Uhr

### 📖 Angedacht: Helen Keller

Dajka Krentz erklärt am Beispiel von Helen Keller, wie wichtig Liebe im Leben von Menschen ist. Auch aus eigener Erfahrung kennt sie Situationen, in denen Liebe der entscheidende Faktor ist, um Menschen zurechtzubringen, ihnen Mut und Hoffnung zu geben. Helen Keller hat in ihrer Blindheit Zuwendung und Hilfe erfahren – und konnte so zur Wohltäterin für andere blinde Menschen werden.

So 11.05.

**05.45 Bibel heute**  
Joachim Opitz über Psalm 45  
**06.00 Aufgeweckt**  
Johannes Kolk  
Lied der Woche Markus Baum  
Wort zum Tag Monika Scherbaum  
Anstoß Mirjam Langenbach  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Gottesdienst**  
aus der ev. Matthäusgemeinde  
Huchting in Bremen Andreas Schröder  
**11.00 Bach-Musik**  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**13.00 Musik und mehr**  
**14.00 ERF Gottesdienst**  
**15.00 Lesezeichen**  
Gemeinsam geborgen  
Zwischen Glitzerstaub und Konfettisegen – bunte Texte zum Abenteuer Familie.  
**16.00 bibletunes**  
Levitikus (14)  
**17.00 Geistliche Musik – von gestern für heute**  
**18.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Gemeinsam geborgen  
**20.00 Musik und mehr**  
**21.00 Angedacht**  
Rainer Uhlmann  
**21.30 Lesezeichen**  
Gemeinsam geborgen  
**22.00 ERF Gottesdienst**  
**23.00 Musik und mehr**

Mo 12.05.

**05.45 Bibel heute**  
Mihnea Onofrei über Joel 1,1-20  
**06.00 Aufgeweckt**  
Saskia Klingelhöfer  
Lied der Woche Markus Baum  
Wort zum Tag Monika Scherbaum  
Anstoß Tobias Schier  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 10  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Jesus – Hoffnung – Mensch (6)  
Hans-Joachim Eckstein  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Unser Leben in den Gezeiten (1/4)  
In einer Pension auf der Insel Ocracoke vor der Küste von North Carolina finden schicksalsträchtige Begegnungen statt.  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Unser Leben in den Gezeiten (1/4)  
**20.00 Bibellesen mit Ulrich Parzany**  
Matthäusevangelium (63)  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 10  
**21.30 Lesezeichen**  
Gemeinsam geborgen  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

Di 13.05.

**05.45 Bibel heute**  
Wolf-Dieter Kretschmer über Joel 2,1-11  
**06.00 Aufgeweckt**  
Saskia Klingelhöfer  
Lied der Woche Markus Baum  
Wort zum Tag Hans-Hagen Zwick  
Anstoß Wolf-Dieter Kretschmer  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 11,22-36  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
JESUS befreit (2/8)  
Frei für Jesus. Tobias Kley  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Unser Leben in den Gezeiten (3/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
Albrecht Gralle über Joel 2,12-17  
**19.30 Lesezeichen**  
Unser Leben in den Gezeiten (3/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Der Herzensflüsterer (2/12) – Das Herz des Liebenden  
Andrea Tschuch denkt nach über „Das Herz des Liebenden“.  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 11,22-36  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**23.00 Musik und mehr**

Mi 14.05.

**05.45 Bibel heute**  
Albrecht Gralle über Joel 2,12-17  
**06.00 Aufgeweckt**  
Saskia Klingelhöfer  
Lied der Woche Markus Baum  
Wort zum Tag Hans-Hagen Zwick  
Anstoß Wolf-Dieter Kretschmer  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 11,22-36  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
JESUS befreit (2/8)  
Frei für Jesus. Tobias Kley  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Unser Leben in den Gezeiten (4/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
Albrecht Gralle über Joel 2,12-17  
**19.30 Lesezeichen**  
Unser Leben in den Gezeiten (3/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Der Herzensflüsterer (2/12) – Das Herz des Liebenden  
Andrea Tschuch denkt nach über „Das Herz des Liebenden“.  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 11,22-36  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

Do 15.05.

**05.45 Bibel heute**  
Gudrun Siebert über Joel 2,18-27  
**06.00 Aufgeweckt**  
Saskia Klingelhöfer  
Lied der Woche Markus Baum  
Wort zum Tag Wolf-Dieter Kretschmer  
Anstoß Ellen Hörder-Knop  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 12,9-21  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Berufen! Nur für was? (3/4)  
Tanja Rinsland  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Gemeinsam geborgen  
**16.00 ERF Mensch Gott**  
Ich musste alles allein schaffen  
Anke Schäfer übernimmt für alles Verantwortung – bis sie fast zusammenbricht.  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
Gudrun Siebert über Joel 2,18-27  
**19.30 Lesezeichen**  
Unser Leben in den Gezeiten (4/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Berufen! Nur für was? (3/4)  
Tanja Rinsland zeigt durch Studien: Eine Berufung kann der eigenen Gesundheit schaden.  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 12,9-21  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

Fr 16.05.

**05.45 Bibel heute**  
Friedrich Windisch über Joel 3,1-5  
**06.00 Aufgeweckt**  
Saskia Klingelhöfer  
Lied der Woche Markus Baum  
Wort zum Tag Wolf-Dieter Kretschmer  
Anstoß Elke Drossmann  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 12,9-21  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Berufen! Nur für was? (3/4)  
Tanja Rinsland  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Gemeinsam geborgen  
**16.00 ERF Mensch Gott**  
Ich musste alles allein schaffen  
Anke Schäfer übernimmt für alles Verantwortung – bis sie fast zusammenbricht.  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
Gudrun Siebert über Joel 2,18-27  
**19.30 Lesezeichen**  
Unser Leben in den Gezeiten (4/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Berufen! Nur für was? (3/4)  
Tanja Rinsland zeigt durch Studien: Eine Berufung kann der eigenen Gesundheit schaden.  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 12,9-21  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Mensch Gott**  
**23.00 Musik und mehr**

Sa 17.05.

**05.45 Bibel heute**  
Martin Gohlke über Joel 4,1-21  
**06.00 Aufgeweckt**  
Johannes Kolk  
Lied der Woche Markus Baum  
Wort zum Tag Leah Walter  
Anstoß Hans Wagner  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Plus – Musik spezial**  
Musik-Bistro  
**11.00 Angedacht**  
Dajka Krentz  
Michael Wehrwein  
**11.45 Bibel heute**  
Martin Gohlke über Joel 4,1-21  
**12.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen XXL**  
Unser Leben in den Gezeiten  
In einer Pension auf der Insel Ocracoke finden schicksalsträchtige Begegnungen statt.  
**17.00 ERF Plus – Musik spezial**  
Musik-Bistro  
**18.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**19.00 Bibel heute**  
Martin Gohlke über Joel 4,1-21  
**19.15 Bach-Musik**  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Mach dir keine Sorgen! (1/2)  
Stefan Kiene  
**21.00 Unvergessen – Lieder, die bleiben**  
**22.00 Lesezeichen XXL**  
Unser Leben in den Gezeiten



Do 22.05. 20 Uhr

### 📖 WortGut: Berufen! Nur für was?

Der erste Mensch, der in Europa Christ wurde, war die Purpurhändlerin Lydia. In der Bibel wird dieser Augenblick beschrieben mit den Worten: „Lydia öffnete ihr Herz.“ Tanja Rinsland, Redakteurin und leitende Mitarbeiterin bei ERF Plus, stellt das Leben dieser Frau vor und fragt: Was erfahren wir über die weitgereiste Unternehmerin? Wie sah ihre ganz praktische Berufung aus? Und was können wir von Lydia für uns heute lernen?

So 18.05.

**05.45 Bibel heute**  
Karin Weishaupt über Psalm 30  
**06.00 Aufgeweckt**  
Johannes Kolk  
Lied der Woche Delia Emmerich  
Wort zum Tag Walter Undt  
Anstoß Horst Kretschmer  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Gottesdienst**  
aus dem ERF Medienhaus in Wetzlar  
Joachim Bär  
**11.00 Bach-Musik**  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**13.00 Musik und mehr**  
**14.00 ERF Gottesdienst**  
**15.00 Lesezeichen**  
Und hinterher Helden  
Die blauen Chagall-Fenster der Mainzer St. Stephanskirche sind berühmt. Andreas Malessa erzählt ihre Entstehungsgeschichte.  
**16.00 bibletunes**  
Levitikus (15)  
**17.00 Geistliche Musik – von gestern für heute**  
**18.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Und hinterher Helden  
**20.00 Musik und mehr**  
**21.00 Angedacht**  
Irmhild Ohngemach  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Gottesdienst**  
**23.00 Musik und mehr**

Mo 19.05.

**05.45 Bibel heute**  
Stefan Schmidt über Apostelgeschichte 1,1-14  
**06.00 Aufgeweckt**  
Christine Bangel  
Lied der Woche Delia Emmerich  
Wort zum Tag Christine Weidner  
Anstoß Ute Heuser-Ludwig  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 13  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Weshalb wir Grund zur Hoffnung haben  
Michael Herbst  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Die Vikarin (1/4)  
Brigitte Liebelt erinnert an Margarete Hoffer (1906-1991), die während der Nazizeit mit Hilfe der „Württembergische Pfarrhauskette“ Juden versteckte.  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Die Vikarin (1/4)  
**20.00 Bibellesen mit Ulrich Parzany**  
Matthäusevangelium (64)  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 13  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

Di 20.05.

**05.45 Bibel heute**  
Michael Klaus über Apostelgeschichte 1,15-26  
**06.00 Aufgeweckt**  
Christine Bangel  
Lied der Woche Delia Emmerich  
Wort zum Tag Christine Weidner  
Anstoß Claudia Mertens  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 14,5-21  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
JESUS befreit (3/8)  
Endlich frei, Ulrich Parzany  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Die Vikarin (2/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
Michael Klaus über Apostelgeschichte 1,15-26  
**19.30 Lesezeichen**  
Die Vikarin (2/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
JESUS befreit (3/8)  
Endlich frei  
Ulrich Parzany  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 14,1-4  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

Mi 21.05.

**05.45 Bibel heute**  
Hans-Werner Kalb über Apostelgeschichte 2,1-13  
**06.00 Aufgeweckt**  
Christine Bangel  
Lied der Woche Delia Emmerich  
Wort zum Tag Andrea Hoppstädter  
Anstoß Markus Baum  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 14,5-21  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
JESUS befreit (3/8)  
Endlich frei, Ulrich Parzany  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Die Vikarin (3/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
Hans-Werner Kalb über Apostelgeschichte 2,1-13  
**19.30 Lesezeichen**  
Die Vikarin (3/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Der Herzensflüsterer (3/12) – Gottes Vaterherz  
Andrea Tschuch denkt nach über „Gottes Vaterherz“.  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 14,5-21  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

Do 22.05.

**05.45 Bibel heute**  
Matthias Bank über Apostelgeschichte 2,14-21  
**06.00 Aufgeweckt**  
Christine Bangel  
Lied der Woche Delia Emmerich  
Wort zum Tag Andrea Hoppstädter  
Anstoß Annegret Schneider  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 14,22 – 15,3  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Der Herzensflüsterer (3/12) – Gottes Vaterherz  
Andrea Tschuch  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Die Vikarin (4/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Die Vikarin (4/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Berufen! Nur für was? (4/4)  
Ein Blick in die Bibel: Wie hat die Purpurhändlerin Lydia ihre Berufung gefunden? Tanja Rinsland  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 14,22 – 15,3  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

Fr 23.05.

**05.45 Bibel heute**  
Ursula Hellmann über Apostelgeschichte 2,22-36  
**06.00 Aufgeweckt**  
Christine Bangel  
Lied der Woche Delia Emmerich  
Wort zum Tag Maik Führung  
Anstoß Susanne Thyroff  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 15,4-13  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Berufen! Nur für was? (4/4)  
Tanja Rinsland  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Und hinterher Helden  
**16.00 ERF Mensch Gott**  
Getrieben von Gier  
Die Gier nach Luxus bringt Jerome Wolf ins Gefängnis.  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Geistreich (1/2)  
Die Autorität der Bibel – zwischen Anfrage, Anspruch und Anwendung  
Roland Werner  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 15,4-13  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Mensch Gott**  
**23.00 Musik und mehr**

Sa 24.05.

**05.45 Bibel heute**  
Bernd Linke über Apostelgeschichte 2,37-41  
**06.00 Aufgeweckt**  
Johannes Kolk  
Lied der Woche Delia Emmerich  
Wort zum Tag Maik Führung  
Anstoß Bernd Kortmann  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Plus – Musik spezial**  
Hits und Fundsachen  
**11.00 Angedacht**  
Joachim Seule  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen XXL**  
Die Vikarin  
Brigitte Liebelt erinnert an die Theologin und Lebensretterin Margarete Hoffer (1906-1991)  
**17.00 ERF Plus – Musik spezial**  
Hits und Fundsachen  
**18.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**19.00 Bibel heute**  
Bernd Linke über Apostelgeschichte 2,37-41  
**19.15 Bach-Musik**  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Mach dir keine Sorgen! (2/2)  
Stefan Kiene  
**21.00 Geistliche Musik – von gestern für heute**  
**22.00 Lesezeichen XXL**  
Die Vikarin

## ERF Plus Programm



**So 01.06. 15 Uhr,  
19.30 Uhr, 21.30 Uhr**

### **Lesezeichen: Fröhlich bleiben statt bitter werden**

Als dunkelhäutiges Baby wird Joachim Rohrlack 1951 in Deutschland geboren. Seinen Vater – einen Afroamerikaner – lernt er nie kennen, seine deutsche Mutter lässt ihn im Krankenhaus zurück. Der Junge wächst im Kinderheim auf und erlebt von Anfang an Diskriminierung. Aber Joachim Rohrlack macht auch positive Erfahrungen. Heute sagt der Pastor i.R.: „Ich bin dankbar für mein Design.“



**02. – 05.06. 15 Uhr,  
19.30 Uhr, 21.30 Uhr**

### **Lesezeichen: Wir wollten Lena**

Wie es dazu kam, dass sie und ihr Mann Pflegeeltern von Lena wurden, einem wunderbaren und behinderten Mädchen, erzählt Claudia Staudt in ihrem Buch „Wir wollten Lena“. Die Autorin schreibt authentisch und berührend von schweren und schönen Erlebnissen, von Krankheit und Alltag und wie der Glaube an Gott sie seelisch immer wieder unterstützt.

## So 25.05.

**05.45 Bibel heute**  
Gabriele Trenk über Psalm 67  
**06.00 Aufgeweckt**  
Johannes Kolk  
Lied der Woche  
Susanne Pommerien-Weidner  
Wort zum Tag Renate Schmidt  
Anstoß Mirjam Langenbach  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Gottesdienst**  
aus dem ERF Medienhaus in Wetzlar  
– in Zusammenarbeit mit TWR Europa  
Philipp Rüsich  
**11.00 Bach-Musik**  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**13.00 Musik und mehr**  
**14.00 ERF Gottesdienst**  
**15.00 Lesezeichen**  
Dem Himmel entgegenwachsen  
Worte der Psalmen alltagstauglich  
aufgeschlüsselt von Andrea Schwarz;  
Oasen mit Gott.  
**16.00 bibletunes**  
Levitikus (16)  
**17.00 Geistliche Musik –  
von gestern für heute**  
**18.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
**20.00 Musik und mehr**  
**21.00 Angedacht**  
Rainer Uhlmann  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Gottesdienst**  
**23.00 Musik und mehr**

## Mo 26.05.

**05.45 Bibel heute**  
Ludwig Geisler  
über Apostelgeschichte 2,42-47  
**06.00 Aufgeweckt**  
Mirjam Langenbach  
Lied der Woche  
Susanne Pommerien-Weidner  
Wort zum Tag Renate Schmidt  
Anstoß Tobias Schier  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 15,14-24  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Geistreich (1/2) Roland Werner  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Was zählt, ist die Liebe (1/4)  
Christoph Zehndner stellt Menschen  
vor, deren Leben sich durch die Arbeit  
der Nethanja-Kirche in Indien ver-  
ändert hat.  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Was zählt, ist die Liebe (1/4)  
**20.00 Bibellesen  
mit Ulrich Parzany**  
Matthäusevangelium (65)  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 15,14-24  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

## Di 27.05.

**05.45 Bibel heute**  
Dirk Berger  
über Apostelgeschichte 3,1-10  
**06.00 Aufgeweckt**  
Mirjam Langenbach  
Lied der Woche  
Susanne Pommerien-Weidner  
Wort zum Tag Günther Röhm  
Anstoß Oliver Jeske  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 15,25 – 16,2  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 Bibellesen  
mit Ulrich Parzany**  
Matthäusevangelium (65)  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Was zählt, ist die Liebe (2/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Was zählt, ist die Liebe (2/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
JESUS befreit (4/8) Von Angst  
David Kadel  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 15,25 – 16,2  
**21.30 Lesezeichen**  
Was zählt, ist die Liebe (2/4)  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

## Mi 28.05.

**05.45 Bibel heute**  
Jan-Pierre van Rooyen  
über Apostelgeschichte 3,11-26  
**06.00 Aufgeweckt**  
Mirjam Langenbach  
Lied der Woche  
Susanne Pommerien-Weidner  
Wort zum Tag Günther Röhm  
Anstoß Sonja Kilian  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
Römer 16,3-27  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
JESUS befreit (4/8) Von Angst  
David Kadel  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Was zählt, ist die Liebe (3/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Voll Liebe! Der Beziehungspodcast (1/6)  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Was zählt, ist die Liebe (3/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Der Herzensflüsterer (4/12) –  
Die Sehnsucht des Herzens  
Andrea Tschuch denkt nach über „Die  
Sehnsucht des Herzens“.  
**21.00 Durch die Bibel**  
Römer 16,3-27  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

## Do 29.05. Himmelfahrt

**05.45 Bibel heute**  
Winfried Geisel über Psalm 47  
**06.00 Aufgeweckt**  
Mirjam Langenbach  
Lied der Woche S. Pommerien-Weidner  
Wort zum Tag Jürgen Werth  
Anstoß Wolf-Dieter Kretschmer  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Gottesdienst**  
zu Himmelfahrt aus dem ERF Medien-  
haus in Wetzlar Simon Diercks  
**11.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 1,1 – 9,1  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Der Herzensflüsterer (4/12) –  
Die Sehnsucht des Herzens  
Andrea Tschuch  
**13.00 Musik und mehr**  
**14.00 ERF Gottesdienst**  
**15.00 Lesezeichen**  
Was zählt, ist die Liebe (4/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Voll abgehoben?  
Der Bericht über die Himmelfahrt  
Jesu bietet kein Happy End, aber eine  
Zukunftszusage. Christoph Irion  
**21.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 1,1 – 9,1  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 ERF Gottesdienst**

## Fr 30.05.

**05.45 Bibel heute**  
Martina Arp  
über Apostelgeschichte 4,1-12  
**06.00 Aufgeweckt**  
Mirjam Langenbach  
Lied der Woche  
Susanne Pommerien-Weidner  
Wort zum Tag Jürgen Werth  
Anstoß Elke Drossmann  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 9,2 – 10,14  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Voll abgehoben? Christoph Irion  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Dem Himmel entgegenwachsen  
**16.00 ERF Mensch Gott**  
Ich habe mich gehasst  
Cinzia Ceddia wird von Selbsthass  
zerfressen und fragt sich, ob sie  
überhaupt lieben kann.  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Geistreich (2/2)  
Die Kraft der Bibel – zwischen Gnade,  
Gebot und Geist. Roland Werner  
**21.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 9,2 – 10,14  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Mensch Gott**  
**23.00 Musik und mehr**

## Sa 31.05.

**05.45 Bibel heute**  
Armin Raether  
über Apostelgeschichte 4,13-22  
**06.00 Aufgeweckt**  
Johannes Kolk  
Lied der Woche  
Susanne Pommerien-Weidner  
Wort zum Tag Silke Stattaus  
Anstoß Hans Wagner  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Plus – Musik speziell**  
Von Herzen – zu Herzen  
Markus Baum  
**11.45 Bibel heute**  
Bernd Wetzel  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen XXL**  
Was zählt, ist die Liebe  
Christoph Zehndner erzählt  
Hoffnungsgeschichten aus Indien.  
**17.00 ERF Plus – Musik speziell**  
Von Herzen – zu Herzen  
**18.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**19.00 Bibel heute**  
Armin Raether  
über Apostelgeschichte 4,13-22  
**19.15 Bach-Musik**  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Muss Ärger krank machen?  
Margret Lehmann  
**21.00 Geistliche Musik –  
von gestern für heute**  
**22.00 Lesezeichen XXL**  
Was zählt, ist die Liebe

## So 01.06.

**05.45 Bibel heute**  
Gerhard Feilmeier über Psalm 27  
**06.00 Aufgeweckt**  
Johannes Kolk  
Lied der Woche Tanja Rinsland  
Wort zum Tag Silke Stattaus  
Anstoß Horst Kretschmer  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Gottesdienst**  
aus der ev. Auferstehungskirche Ruit  
in Ostfildern Tobias Eißler  
**11.00 Bach-Musik**  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**13.00 Musik und mehr**  
**14.00 ERF Gottesdienst**  
**15.00 Lesezeichen**  
Fröhlich bleiben statt bitter werden  
Joachim Rohrlack wird nach der  
Geburt von seiner Mutter verlassen.  
Heute ist er versöhnt mit seiner  
Geschichte.  
**16.00 bibletunes**  
Levitikus (17)  
**17.00 Geistliche Musik –  
von gestern für heute**  
**18.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Fröhlich bleiben statt bitter werden  
**20.00 Musik und mehr**  
**21.00 Angedacht**  
Rainer Uhlmann  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Gottesdienst**  
**23.00 Musik und mehr**

## Mo 02.06.

**05.45 Bibel heute**  
Christoph Scharf  
über Apostelgeschichte 4,23-31  
**06.00 Aufgeweckt**  
Katja Völkl  
Lied der Woche Tanja Rinsland  
Wort zum Tag Karsten Hellwig  
Anstoß Jens Kilian  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 11 – 12  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Geistreich (2/2) Roland Werner  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Wir wollten Lena (1/4)  
Eindrucksvoll und aufrichtig erzählt  
Claudia Staudt, wie sie und ihr Mann  
Pflegeeltern von einem besonderen  
Mädchen werden.  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Wir wollten Lena (2/4)  
**20.00 Bibellesen  
mit Ulrich Parzany**  
Matthäusevangelium (66)  
**21.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 11 – 12  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

## Di 03.06.

**05.45 Bibel heute**  
Dajka Krentz  
über Apostelgeschichte 4,32-37  
**06.00 Aufgeweckt**  
Katja Völkl  
Lied der Woche Tanja Rinsland  
Wort zum Tag Karsten Hellwig  
Anstoß Claudia Mertens  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 13 – 14  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 Bibellesen  
mit Ulrich Parzany**  
Matthäusevangelium (66)  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Wir wollten Lena (2/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Wir wollten Lena (2/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
JESUS befreit (5/8)  
Der Preis der Freiheit  
Ulrich Parzany  
**21.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 13 – 14  
**21.30 Lesezeichen**  
Wir wollten Lena (2/4)  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

## Mi 04.06.

**05.45 Bibel heute**  
Martin Oberkinkhaus  
über Apostelgeschichte 5,1-11  
**06.00 Aufgeweckt**  
Katja Völkl  
Lied der Woche Tanja Rinsland  
Wort zum Tag Günter-Helmut Lotz  
Anstoß Markus Baum  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 15,1 – 16,7  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
JESUS befreit (5/8)  
Der Preis der Freiheit. Ulrich Parzany  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Wir wollten Lena (3/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Voll Liebe! Der Beziehungspodcast (2/6)  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Wir wollten Lena (3/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Der Herzensflüsterer (5/12) –  
Herzesschule in der Wüste  
Andrea Tschuch denkt nach über eine  
„Herzesschule in der Wüste“.  
**21.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 15,1 – 16,7  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

## Do 05.06.

**05.45 Bibel heute**  
Marion Christa Nickel  
über Apostelgeschichte 5,12-16  
**06.00 Aufgeweckt**  
Katja Völkl  
Lied der Woche Tanja Rinsland  
Wort zum Tag Günter-Helmut Lotz  
Anstoß Annegret Schneider  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 16,8 – 17,27  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Der Herzensflüsterer (5/12) –  
Herzesschule in der Wüste  
Andrea Tschuch  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Wir wollten Lena (4/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Wir wollten Lena (4/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Ihr kennt IHN (1/4)  
Den Heiligen Geist lieben lernen  
Frank Claus, Mihamm Kim-Rauchholz,  
Lukas Knieß  
**21.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 16,8 – 17,27  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

## Fr 06.06.

**05.45 Bibel heute**  
Julien Schmidt  
über Apostelgeschichte 5,17-33  
**06.00 Aufgeweckt**  
Katja Völkl  
Lied der Woche Tanja Rinsland  
Wort zum Tag Gesine Möller  
Anstoß Susanne Thyroff  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 18 – 19  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Ihr kennt IHN (1/4) Frank Claus,  
Mihamm Kim-Rauchholz, Lukas Knieß  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Fröhlich bleiben statt bitter werden  
**16.00 ERF Mensch Gott**  
Suche nach spiritueller Wahrheit  
In der Spiritualität sucht Franziska  
Hermann nach Zugehörigkeit und  
Annahme.  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Ihr kennt IHN (2/4)  
Der andere Tröster – warum wir über  
den Heiligen Geist reden müssen.  
Mihamm Kim-Rauchholz  
**21.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 18 – 19  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Mensch Gott**  
**23.00 Musik und mehr**

## Sa 07.06.

**05.45 Bibel heute**  
Edgar Schwarz  
über Apostelgeschichte 5,34-42  
**06.00 Aufgeweckt**  
Johannes Kolk  
Lied der Woche Tanja Rinsland  
Wort zum Tag Gesine Möller  
Anstoß Bernd Kortmann  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Plus – Musik speziell**  
Gospel-Time  
**11.00 Angedacht**  
Siegard Busat, Hans-Jürgen Bienicke  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen XXL**  
Wir wollten Lena  
Claudia Staudt und ihr Mann sind  
Pflegeeltern von einem Kind, das viel  
Unterstützung braucht.  
**17.00 ERF Plus – Musik speziell**  
Gospel-Time  
**18.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**19.00 Bibel heute**  
Edgar Schwarz  
über Apostelgeschichte 5,34-42  
**19.15 Bach-Musik**  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Ihr kennt IHN (3/4)  
In Gemeinschaft mit dem Heiligen  
Geist leben. Lukas Knieß  
**21.00 Laudate omnes gentes**  
Lieder und Psalmlesungen  
**22.00 Lesezeichen XXL**  
Wir wollten Lena

## ERF Plus Programm



**Di 10.06. 20 Uhr**

### WortGut: JESUS befreit

Der TV-Moderator, Buchautor und Coach David Kadel gibt Einblick in seinen persönlichen Lebens- und Glaubensweg. Dabei kommt er immer wieder auf das Thema „Herz“ zu sprechen: sein eigenes und das von Gott.

**So 08.06. Pfingsten**

**05.45 Bibel heute**  
Rolf List über Psalm 118,1-14  
**06.00 Aufgeweckt**  
Johannes Kolk  
Lied der Woche Markus Baum  
Wort zum Tag Markus Springer  
Anstoß Mirjam Langenbach  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Gottesdienst**  
zu Pfingsten aus dem ERF Medienhaus in Wetzlar Oliver Jeske  
**11.00 Bach-Musik**  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**13.00 Musik und mehr**  
**14.00 ERF Gottesdienst**  
**15.00 Lesezeichen**  
Hoffnung. Zukunft. Kirche? (1/2)  
Neue Ideen für eine Kirche im Wandel.  
Vorgestellt von Isabel Hartmann und Reiner Knieling.  
**16.00 bibletones**  
Levitikus (18)  
**17.00 Geistliche Musik – von gestern für heute**  
**18.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Hoffnung. Zukunft. Kirche? (1/2)  
**20.00 Musik und mehr**  
**21.00 Angedacht**  
Jens Kreisel  
**21.30 Lesezeichen**  
Hoffnung. Zukunft. Kirche? (1/2)  
**22.00 ERF Gottesdienst**  
**23.00 Musik und mehr**

**Mo 09.06. Pfingsten**

**05.45 Bibel heute**  
Helmut Schilke über Psalm 118,15-29  
**06.00 Aufgeweckt**  
Saskia Klingelhöfer  
Lied der Woche Markus Baum  
Wort zum Tag Markus Springer  
Anstoß Tobias Schier  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Gottesdienst**  
zu Pfingstmontag Claudia Mertens  
**11.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 20,1 – 21,13  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Ihr kennt IHN (2/4)  
Mihamm Kim-Rauchholz  
**13.00 Musik und mehr**  
**14.00 ERF Gottesdienst**  
**15.00 Lesezeichen**  
Hoffnung. Zukunft. Kirche? (2/2)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Hoffnung. Zukunft. Kirche? (2/2)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Ihr kennt IHN (4/4)  
Warum die Ausgießung des Heiligen Geistes zu Pfingsten kein Zufall war.  
Holger Totzeck  
**21.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 20,1 – 21,13  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 ERF Gottesdienst**

**Di 10.06.**

**05.45 Bibel heute**  
Günther Röhm  
über Apostelgeschichte 6,1-7  
**06.00 Aufgeweckt**  
Saskia Klingelhöfer  
Lied der Woche Markus Baum  
Wort zum Tag Martin Knapmeyer  
Anstoß Oliver Jeske  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 21,14 – 22,9  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Ihr kennt IHN (4/4) Holger Totzeck  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Katharina von Bora & Martin Luther (1/4)  
Vor 500 Jahren heiratet die First Lady der Reformation. Das Fest und die abenteuerliche Vorgeschichte erzählt ein Roman von Regina Maria Kaiser.  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
JESUS befreit (6/8)  
Wie das Leben mit Gott zu einem Abenteuer wird. David Kadel  
**21.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 21,14 – 22,9  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

**Mi 11.06.**

**05.45 Bibel heute**  
Edgar Penning  
über Apostelgeschichte 6,8-15  
**06.00 Aufgeweckt**  
Saskia Klingelhöfer  
Lied der Woche Markus Baum  
Wort zum Tag Martin Knapmeyer  
Anstoß Ellen Hörder-Knop  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 22,10 – 23,32  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
JESUS befreit (6/8) David Kadel  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Katharina von Bora & Martin Luther (2/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Voll Liebe! Der Beziehungspodcast (3/6)  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Katharina von Bora & Martin Luther (2/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Der Herzensflüsterer (6/12) – Beziehung mit dem Herzenskenner  
Andrea Tschuch denkt nach über die „Beziehung mit dem Herzenskenner“.  
**21.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 22,10 – 23,32  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

**Do 12.06.**

**05.45 Bibel heute**  
Paul Thomczik  
über Apostelgeschichte 7,1-16  
**06.00 Aufgeweckt**  
Saskia Klingelhöfer  
Lied der Woche Markus Baum  
Wort zum Tag Gerhard Weinreich  
Anstoß Wolf-Dieter Kretschmer  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 24,1 – 28,11  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Der Herzensflüsterer (6/12) – Beziehung mit dem Herzenskenner  
Andrea Tschuch  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Katharina von Bora & Martin Luther (3/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Katharina von Bora & Martin Luther (3/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Jesus – Hoffnung – Mensch (7)  
Der MENSCH glaubte dem Herrn Mihamm Kim-Rauchholz  
**21.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 24,1 – 28,11  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

**Fr 13.06.**

**05.45 Bibel heute**  
Wolfgang Ströhle  
über Apostelgeschichte 7,17-29  
**06.00 Aufgeweckt**  
Saskia Klingelhöfer  
Lied der Woche Markus Baum  
Wort zum Tag Gerhard Weinreich  
Anstoß Elke Drossmann  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 28,11 – 29,30  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Jesus – Hoffnung – Mensch (7)  
Mihamm Kim-Rauchholz  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Katharina von Bora & Martin Luther (4/4)  
**16.00 ERF Mensch Gott**  
Nicht gut genug Weil Sven Hochstätter nie er selbst sein darf, verfällt er der Selbstzerstörung.  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Jesus – Hoffnung – Mensch (8)  
Durch JESUS reicher werden an Hoffnung. Steffen Kern  
**21.00 Durch die Bibel**  
1. Chronik 28,11 – 29,30  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Mensch Gott**  
**23.00 Musik und mehr**

**Sa 14.06.**

**05.45 Bibel heute**  
Volker Hase  
über Apostelgeschichte 7,30-43  
**06.00 Aufgeweckt**  
Johannes Kolk  
Lied der Woche Markus Baum  
Wort zum Tag Matthias Rapsch  
Anstoß Hans Wagner  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Plus – Musik speziell**  
Jesus Goes Country  
**11.00 Angedacht**  
Irmhild Ohngemach  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen XXL**  
Katharina von Bora & Martin Luther  
Vor 500 Jahren heiratet die First Lady der Reformation. Lebendig erzählt von Maria Regina Kaiser.  
**17.00 ERF Plus – Musik speziell**  
Jesus Goes Country  
**18.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.15 Bach-Musik**  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Freude ist meine Stärke – auch im Alter (6/9)  
Rückwärts verstehen, aber mit Freude vorwärts gehen. Udo Vach  
**21.00 Geistliche Musik – von gestern für heute**  
**22.00 Lesezeichen XXL**  
Katharina von Bora & Martin Luther



**Sa 21.06. 20 Uhr**

### WortGut: Die fünf Sprachen der Liebe

Menschen drücken ihre Liebe zueinander unterschiedlich aus: Der eine ist sehr hilfsbereit, der andere verschenkt Zeit. Bestsellerautor Gary Chapmann nennt diese unterschiedlichen Ausdrucksweisen „Liebessprachen“. Kennen uns nahestehende Menschen unsere Liebessprache nicht, fühlen wir uns schnell ungeliebt. Hanna Willhelm erklärt, wie man seiner persönlichen Liebessprache auf die Spur kommt.

**So 15.06.**

**05.45 Bibel heute**  
Heike Knauß-Oliver über Psalm 13  
**06.00 Aufgeweckt**  
Johannes Kolk  
Lied der Woche Delia Emmerich  
Wort zum Tag Matthias Rapsch  
Anstoß Horst Kretsch  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Gottesdienst**  
der Missionsberg-Gemeinde aus dem Missionszentrum in Bad Liebenzell  
Volker Gäckle  
**11.00 Bach-Musik**  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**13.00 Musik und mehr**  
**14.00 ERF Gottesdienst**  
**15.00 Lesezeichen**  
Das Lächeln der Natur  
Inspirierende Gartengeschichten vom Pflanzen, Wachsen und Genießen von Pfarrerin i.R. Christine Lässig.  
**16.00 bibletones**  
Levitikus (19)  
**17.00 Geistliche Musik – von gestern für heute**  
**18.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Das Lächeln der Natur  
**20.00 Musik und mehr**  
**21.00 Angedacht**  
Sabine Hohenberger  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Gottesdienst**  
**23.00 Musik und mehr**

**Mo 16.06.**

**05.45 Bibel heute**  
Bernhard Berends  
über Apostelgeschichte 7,44-53  
**06.00 Aufgeweckt**  
Christine Bangel  
Lied der Woche Delia Emmerich  
Wort zum Tag Birgit Wolfram  
Anstoß Ute Heuser-Ludwig  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 1,1 – 2,5  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Jesus – Hoffnung – Mensch (8)  
Steffen Kern  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Ein Stiefel kommt selten allein (1/4)  
Es ist fast wie bei Aschenputtel: Ein Stiefel, zurückgelassen von einem flüchtigen Dieb, führt Samantha zu ihrer großen Liebe.  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Ein Stiefel kommt selten allein (1/4)  
**20.00 Bibellesen mit Ulrich Parzany**  
Matthäusevangelium (67)  
**21.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 1,1 – 2,5  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

**Di 17.06.**

**05.45 Bibel heute**  
Thorsten Keller  
über Apostelgeschichte 7,54 – 8,3  
**06.00 Aufgeweckt**  
Christine Bangel  
Lied der Woche Delia Emmerich  
Wort zum Tag Birgit Wolfram  
Anstoß Markus Baum  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 2,6 – 5,2  
**11.45 Bibel heute**  
Thorsten Keller  
über Apostelgeschichte 7,54 – 8,3  
**12.00 Bibellesen mit Ulrich Parzany**  
Matthäusevangelium (67)  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Ein Stiefel kommt selten allein (2/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
Thorsten Keller  
über Apostelgeschichte 7,54 – 8,3  
**19.30 Lesezeichen**  
Ein Stiefel kommt selten allein (2/4)  
**20.00 ERF Mensch Gott - live**  
Das Gebet. Unser „ERF Mensch Gott“-Moderator Marcus Walter betet für Sie.  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**23.00 Musik und mehr**

**Mi 18.06.**

**05.45 Bibel heute**  
Jürgen Schmidt  
über Apostelgeschichte 8,4-25  
**06.00 Aufgeweckt**  
Christine Bangel  
Lied der Woche Delia Emmerich  
Wort zum Tag Bernhard Heyl  
Anstoß Markus Baum  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 5,3 – 6,42  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
JESUS befreit (7/8) Das Abenteuer mit Gott geht weiter. David Kadel  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Ein Stiefel kommt selten allein (3/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Voll Liebe! Der Beziehungspodcast (4/6)  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Ein Stiefel kommt selten allein (3/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Der Herzensflüsterer (7/12) – Der Herzenskümmerer  
Andrea Tschuch denkt nach über den „Herzenskümmerer“.  
**21.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 5,3 – 6,42  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

**Do 19.06. Fronleichnam**

**05.45 Bibel heute**  
Peter Müller  
über Apostelgeschichte 8,26-40  
**06.00 Aufgeweckt**  
Christine Bangel  
Lied der Woche Delia Emmerich  
Wort zum Tag Bernhard Heyl  
Anstoß Annegret Schneider  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 7,1-14  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Der Herzensflüsterer (7/12) – Der Herzenskümmerer  
Andrea Tschuch  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Ein Stiefel kommt selten allein (4/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Hoffnung für kleine Gemeinden  
Nachdem Miriam Klier geheiratet hat, entpuppt sich ihr Traum als Albraum.  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Ein Stiefel kommt selten allein (4/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Mut zum Bekenntnis (1/2)  
Wenn wir Jesus bezeugen wollen, müssen wir mit ihm unterwegs sein.  
Yassir Eric  
**21.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 7,1-14  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

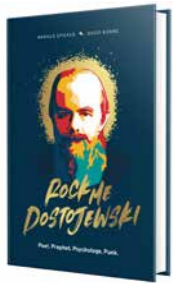
**Fr 20.06.**

**05.45 Bibel heute**  
Andreas Achenbach  
über Apostelgeschichte 9,1-9  
**06.00 Aufgeweckt**  
Christine Bangel  
Lied der Woche Delia Emmerich  
Wort zum Tag Johannes Holmer  
Anstoß Susanne Thyroff  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 7,15 – 9,31  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Hoffnung für kleine Gemeinden  
Karl Vaters  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Das Lächeln der Natur  
**16.00 ERF Mensch Gott**  
Albraum statt Honeymoon  
Nachdem Miriam Klier geheiratet hat, entpuppt sich ihr Traum als Albraum.  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Mut zum Bekenntnis (1/2)  
Wenn wir Jesus bezeugen wollen, müssen wir mit ihm unterwegs sein.  
Yassir Eric  
**21.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 7,15 – 9,31  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Mensch Gott**  
**23.00 Musik und mehr**

**Sa 21.06.**

**05.45 Bibel heute**  
Arthur Wunderlich  
über Apostelgeschichte 9,10-19a  
**06.00 Aufgeweckt**  
Johannes Kolk  
Lied der Woche Delia Emmerich  
Wort zum Tag Johannes Holmer  
Anstoß Bernd Kortmann  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Plus – Musik speziell**  
Musik-Bistro  
**11.00 Angedacht**  
Siegward Busat  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen XXL**  
Ein Stiefel kommt selten allein  
Ein Stiefel, zurückgelassen von einem flüchtigen Dieb, führt Sam zu ihrer großen Liebe.  
**17.00 ERF Plus – Musik speziell**  
Musik-Bistro  
**18.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.15 Bach-Musik**  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Die fünf Sprachen der Liebe (1/2)  
Wie Sie Ihre persönliche Liebessprache entdecken und sprechen lernen können.  
Hanna Willhelm  
**21.00 Unvergessen – Lieder, die bleiben**  
**22.00 Lesezeichen XXL**  
Ein Stiefel kommt selten allein

## ERF Plus Programm



**23. - 26.06. 15 Uhr,  
19.30 Uhr, 21.30 Uhr**

### Lesezeichen: Rock me, Dostojewski!

Fjodor Michailowitsch Dostojewski (1821-1881) gilt als einer der meistgelesenen Autoren weltweit. Berühmt wurde er vor allem mit seinen Werken „Schuld und Sühne“ und „Die Brüder Karamasow“. In Dostojewskis Romanen und Erzählungen geht es um die ganz großen Themen: das Gute und das Böse sowie die Suche nach Gott. Das Buch „Rock me, Dostojewski!“ gibt Einblicke in sein Leben und Werk.

## So 22.06.

**05.45 Bibel heute**  
Berit Merkel über Psalm 28  
**06.00 Aufgeweckt**  
Johannes Kolk  
Lied der Woche Hanna Willhelm  
Wort zum Tag Jutta Schierholz  
Anstoß Mirjam Langenbach  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Gottesdienst**  
aus der Freien ev. Gemeinde in Breidenbach Thomas Acker  
**11.00 Bach-Musik**  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**13.00 Musik und mehr**  
**14.00 ERF Gottesdienst**  
**15.00 Lesezeichen**  
Mit Herz und Hingabe arbeiten  
Die Apfelgräfin Daisy von Arnim erzählt facettenreich vom Segen und Sinn täglicher Arbeit.  
**16.00 bibeltunes**  
Levitikus (20)  
**17.00 Geistliche Musik – von gestern für heute**  
**18.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Mit Herz und Hingabe arbeiten  
**20.00 Musik und mehr**  
**21.00 Angedacht**  
Dajka Krentz, Michael Wehrwein  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

## Mo 23.06.

**05.45 Bibel heute**  
Benjamin Gies  
über Apostelgeschichte 9,32-43  
**06.00 Aufgeweckt**  
Mirjam Langenbach  
Lied der Woche Hanna Willhelm  
Wort zum Tag Jutta Schierholz  
Anstoß Tobias Schier  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 10,1 – 12,10  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Mut zum Bekenntnis (1/2) Yassir Eric  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Rock me, Dostojewski! (1/4)  
Wie kein Autor vor ihm schreibt  
Fjodor M. Dostojewski über die Abgründe und Sehnsüchte des menschlichen Herzens.  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Rock me, Dostojewski! (1/4)  
**20.00 Bibellesen mit Ulrich Parzany**  
Matthäusevangelium (68)  
**21.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 10,1 – 12,10  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

## Di 24.06.

**05.45 Bibel heute**  
Sabine Müller  
über Apostelgeschichte 10,1-23a  
**06.00 Aufgeweckt**  
Mirjam Langenbach  
Lied der Woche Hanna Willhelm  
Wort zum Tag Roland Simantzik  
Anstoß Oliver Jeske  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 12,9 – 15,12  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
JESUS befreit (8/8)  
David Kadel, Ulrich Parzany  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Rock me, Dostojewski! (2/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Rock me, Dostojewski! (2/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
JESUS befreit (8/8)  
Wie wird unser Herz zu neuen Taten und auf Dauer frei?  
David Kadel, Ulrich Parzany  
**21.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 12,9 – 15,12  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

## Mi 25.06.

**05.45 Bibel heute**  
Helmut Rieth  
über Apostelgeschichte 10,23b-33  
**06.00 Aufgeweckt**  
Mirjam Langenbach  
Lied der Woche Hanna Willhelm  
Wort zum Tag Roland Simantzik  
Anstoß Sonja Kilian  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 15,13 – 17,9  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
JESUS befreit (8/8)  
David Kadel, Ulrich Parzany  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Rock me, Dostojewski! (3/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Voll Liebe! Der Beziehungspodcast (5/6)  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Rock me, Dostojewski! (3/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Der Herzensflüsterer (8/12) – Das hörende Herz  
Andrea Tschuch denkt nach über „Das hörende Herz“.  
**21.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 15,13 – 17,9  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

## Do 26.06.

**05.45 Bibel heute**  
Klaus Brier  
über Apostelgeschichte 10,23b-33  
**06.00 Aufgeweckt**  
Mirjam Langenbach  
Lied der Woche Hanna Willhelm  
Wort zum Tag Eberhard Adam  
Anstoß Wolf-Dieter Kretschmer  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 17,9 – 19,2  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Der Herzensflüsterer (8/12) – Das hörende Herz  
Andrea Tschuch  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Rock me, Dostojewski! (4/4)  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
Themen, Menschen und Geschichten  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
Klaus Brier  
über Apostelgeschichte 10,23b-33  
**19.30 Lesezeichen**  
Rock me, Dostojewski! (4/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Was ist neu am neuen Bund?  
Irina Blackert  
**21.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 17,9 – 19,2  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

## Fr 27.06.

**05.45 Bibel heute**  
Esther Mann  
über Apostelgeschichte 10,34-48  
**06.00 Aufgeweckt**  
Mirjam Langenbach  
Lied der Woche Hanna Willhelm  
Wort zum Tag Herbert Laupichler  
Anstoß Elke Drossmann  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 19,1 – 21,7  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Was ist neu am neuen Bund?  
Irina Blackert  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Mit Herz und Hingabe arbeiten  
**16.00 ERF Mensch Gott**  
Mit 11 Alkoholiker Donald Woods trinkt schon als 11-Jähriger Whiskey, um der Realität zuhause zu entfliehen.  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
Klaus Brier  
über Apostelgeschichte 10,23b-33  
**19.30 Lesezeichen**  
Rock me, Dostojewski! (4/4)  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Was ist neu am neuen Bund?  
Irina Blackert  
**21.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 17,9 – 19,2  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

## Sa 28.06.

**05.45 Bibel heute**  
Wolfgang Helming  
über Apostelgeschichte 11,1-18  
**06.00 Aufgeweckt**  
Johannes Kolk  
Lied der Woche Hanna Willhelm  
Wort zum Tag Herbert Laupichler  
Anstoß Hans Wagner  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Plus – Musik speziell**  
Hits und Fundsachen  
**11.00 Angedacht**  
Sabine Hohenberger  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen XXL**  
Rock me, Dostojewski!  
Einblicke in die Abgründe des Herzens durch das Leben und Werk von Fjodor M. Dostojewski.  
**17.00 ERF Plus – Musik speziell**  
Hits und Fundsachen  
**18.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**19.00 Bibel heute**  
Wolfgang Helming  
über Apostelgeschichte 11,1-18  
**19.15 Bach-Musik**  
**20.00 ERF Plus – WortGut**  
Die fünf Sprachen der Liebe (2/2)  
Wie Sie mit Hilfe der „Fünf Sprachen der Liebe“ im Alltag Gottes Liebe entdecken können. Hanna Willhelm  
**21.00 Himmlische Klänge**  
**22.00 ERF Mensch Gott**  
**23.00 Musik und mehr**  
Rock me, Dostojewski!

## Das tägliche ERF Plus Programm

finden Sie auch online auf [erfplus.de/programm](http://erfplus.de/programm) und in der ERF Plus App.



## So 29.06.

**05.45 Bibel heute**  
Jens Scholz über Psalm 12  
**06.00 Aufgeweckt**  
Johannes Kolk  
Lied der Woche Tanja Rinsland  
Wort zum Tag Herbert Laupichler  
Anstoß Horst Kretsch  
**09.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**10.00 ERF Gottesdienst**  
aus der Ev.-Freik. Gemeinde (Christusforum) in Greifswald  
Matthias Ebeling  
**11.00 Bach-Musik**  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**13.00 Musik und mehr**  
**14.00 ERF Gottesdienst**  
**15.00 Lesezeichen**  
Gottes Pfotenpersonal  
Für Jennifer Marshall Bleakley sind Katzen liebevolle Gefährten und weise Lehrerinnen.  
**16.00 bibeltunes**  
Levitikus (21)  
**17.00 Himmlische Klänge**  
**18.00 Beliebte Lieder, gern gehört**  
**19.00 Bibel heute**  
Jens Scholz über Psalm 12  
**19.30 Lesezeichen**  
Gottes Pfotenpersonal  
**20.00 Himmlische Klänge**  
**21.00 Angedacht**  
Rainer Uhlmann  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Gottesdienst**  
**23.00 Musik und mehr**

## Mo 30.06.

**05.45 Bibel heute**  
Walter Undt  
über Apostelgeschichte 11,19-30  
**06.00 Aufgeweckt**  
Katja Völkl  
Lied der Woche Tanja Rinsland  
Wort zum Tag Christa Weik  
Anstoß Jens Kilian  
**09.00 Gern Gehört**  
**10.00 Musik und mehr**  
**11.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 21,8 – 23,21  
**11.45 Bibel heute**  
**12.00 ERF Plus – WortGut**  
Mut zum Bekenntnis (2/2) Yassir Eric  
**13.00 Musik und mehr**  
**15.00 Lesezeichen**  
Er rief mich aus der Dunkelheit (1/4)  
Maina ist von den Göttern verflucht – so glauben es die Menschen im Himalaya. Das Mädchen wird abgelehnt und geschlagen.  
**16.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**17.00 ERF Plus – Der Feierabend**  
Ihr guter Begleiter  
**19.00 Bibel heute**  
**19.30 Lesezeichen**  
Er rief mich aus der Dunkelheit (1/4)  
**20.00 Bibellesen mit Ulrich Parzany**  
Matthäusevangelium (69)  
**21.00 Durch die Bibel**  
2. Chronik 21,8 – 23,21  
**21.30 Lesezeichen**  
**22.00 ERF Plus – Das Gespräch**  
**23.00 Musik und mehr**

Anzeige

**HOHEGRETE**  
♦ 22. – 29. Juni 2025  
**Bibelfreizeit:**  
„Die Glaubenskraft aus den Psalmen“  
♦ 06. – 13. Juli 2025  
**Sommerbibelfreizeit:**  
„Jesus Christus, die absolute Majestät – Glaubensstärkung aus dem Hebräerbrief“  
Flyer, Anfragen, Anmeldung:  
Tel.: 02682/95280  
Email: [info@haus-hohegrete.de](mailto:info@haus-hohegrete.de)  
Homepage: [haus-hohegrete.de](http://haus-hohegrete.de)

## Werben?

Hier könnte Ihre Anzeige stehen  
[erf.de/mediadaten](http://erf.de/mediadaten)

erf Mediaservice

Anzeige

**HELFFEN SIE BEIM WIEDER-AUFBAU ISRAELS**

ICEJ.DE



Viele israelische Terror-Überlebende sind seit dem 7. Oktober traumatisiert, gefangen in der Trauer um ermordete Angehörige und Sorge um

geliebte Menschen, die als Geiseln im Gazastreifen gefangen sind. Im überfallenen Kibbuz Be'eri entsteht deshalb ein therapeutisches Rehabilitations- und Begegnungszentrum, das vom deutschen Zweig der ICEJ finanziert wird. Bitte unterstützen Sie dieses Projekt.

Spenden-Stichwort: Wiederaufbau Be'eri.

Lassen Sie uns Licht in die Finsternis bringen. Helfen Sie mit!



📺 Sendung zum Thema

## ERF.de Dossier

Ein Thema – viele Facetten

Sie interessieren sich für mehr Sendungen rund ums Thema „herzlich“ und wollen mehr über den Mittelpunkt des Lebens erfahren?

In unserem neuen Dossier finden Sie:

- alle Artikel der aktuellen Ausgabe
- viele weitere Inhalte zum Hören, Lesen und Sehen
- inspirierende Denkanstöße für Glaube und Alltag.

Das Dossier zu dieser Ausgabe finden Sie unter [erf.de/herzlich](http://erf.de/herzlich)



Scannen und Lesen!

## Jesus zu Hause begegnen

Ab So 04.05.

### Perspektive Ewigkeit

Pfarrer Daniel Graf lädt in seiner Predigt in der ev.-luth. Jakobuskirche Geroldsdgrün dazu ein, über die Ewigkeit nachzudenken. Seiner Predigt liegt der Bibeltext aus Offenbarung 7,9-17 zugrunde.

Ab So 11.05.

### Versöhnt leben

Im Gottesdienst aus der ev. St. Matthäus-Gemeinde in Bremen-Huchting spricht Pastor Andreas Schröder über hungrige und gebrochene Herzen und die heilende Kraft von Gottes gnädiger Liebe. Grundlage seiner Predigt ist der Bibeltext aus 2. Korinther 5,17-21.



Ab So 18.05.

### Frieden in stürmischen Zeiten

Ist das überhaupt möglich? Seine Gedanken zu Markus 4,35-41 teilt Joachim Bär im Gottesdienst aus dem ERF Medienhaus in Wetzlar.

Ab So 25.05.

### Salz sein – daheim & weltweit

Was bedeutet es, „Salz der Erde“ zu sein – im eigenen Alltag und darüber hinaus? Dieser Frage widmet sich der Gottesdienst aus dem ERF Medienhaus in Zusammenarbeit mit TWR Europa. Philipp Rüschnimmt in seiner Predigt Jesu Worte aus der Bergpredigt in den Blick: Matthäus 5,13-16.

Ab Do 29.05.

Heute auf Bibel TV: 11:30 Uhr

### Vom Warten zur Wirkung

In seiner Predigt aus dem ERF Medienhaus in Wetzlar spricht Simon Diercks über die Bedeutung der Himmelfahrt Jesu und ihre Relevanz für unseren Alltag.

Ab So 01.06.

### Beten – was bringt's?

Mit dieser Frage beschäftigt sich Pfarrer Dr. Tobias Eißler in seiner Predigt in der ev. Auferstehungskirche Ruit in Ostfildern. Eine ermutigende Antwort Jesu auf die Bedeutung des Gebets findet er in Johannes 16,23b-33.



Ab So 08.06.

### Die unberechenbare Seite Gottes

Im Pfingstgottesdienst aus dem ERF Medienhaus beleuchtet Oliver Jeske eine Facette Gottes, die oft im Verborgenen bleibt. In Johannes 3,2-8 entdeckt er wertvolle Hinweise auf diese geheimnisvolle Seite Gottes.

Ab Mo 09.06.

Nur im Radio bei ERF Plus: 10, 14 und 23 Uhr

### Wer bin ich?

Und wer ist Jesus? Diese Frage hat schon viele Menschen bewegt. Ein enger Freund und Weggefährte von Jesus gibt eine spannende und wegweisende Antwort darauf. Dieser geht Claudia Mertens in ihrer Predigt am Pfingstmontag nach.

Ab So 29.06.

### Die verpasste Umkehr

Pastor Matthias Ebeling predigt im Christusforum Greifswald über Markus 6,14-29 und erzählt von einer erschütternden Familiengeschichte, die in einem dramatischen Zusammenstoß mit Johannes dem Täufer endet.



Ab So 15.06.

### Nur ein Wort ...

Über die oft unterschätzte Kraft von Gottes Wort spricht Prof. Dr. Volker Gäckle im Gottesdienst der Missionsberg-Gemeinde aus dem Missionszentrum in Bad Liebenzell.

Ab So 22.06.

### Von Gott begeistert – was der Heilige Geist in uns bewirkt

Pfingsten – das Fest des Heiligen Geistes. Doch was verändert er in unserem Leben? Paulus nennt in 2. Timotheus 1,7 vier kraftvolle Wirkungen, die Pastor Thomas Acker in seiner Predigt entfaltet.

#### Radio

Bei **ERF Plus** (Digitalradio, ERF Plus App, erfplus.de, Podcast)  
So 10.00 Uhr  
So 14.00 Uhr (Wh)  
So 22.00 Uhr (Wh)

#### TV

Gottesdienste an Sonntagen  
- erf.de/gottesdienst  
- ERF Mediathek – als App für Smartphone, Tablet und Smart-TV  
- als Video-Podcast

Bei **Bibel TV**  
So 7.45 Uhr  
So 11.30 Uhr (Wh)

# Ein Herz, das wieder lieben lernte

„Mehr als alles, behüte dein Herz“, diesen Rat gibt die Bibel in Sprüche 4,23. Cinzia Ceddia kennt diesen Vers eine lange Zeit nicht. Ihr Herz ist voller Selbsthass. Sie wächst bei Pflegeeltern auf. Dort fühlt sich fremd, abgeschoben und allein. Sie glaubt: Irgendwas an mir muss falsch sein, sonst hätte meine Mutter mich nicht weggegeben. Auf dem Weg zum Kindergarten betet sie mal zu Gott und bittet ihn um ein Zeichen seiner Gegenwart. Doch sie bekommt keine Antwort und ist von nun an überzeugt, auch für Gott nicht wertvoll genug zu sein, dass er sich ihr zuwendet.

Das Gefühl, abgelehnt und wertlos zu sein, gräbt sich über die Jahre immer tiefer in Cinzias Herz. In ihr sagt eine innere Stimme in Dauerschleife: „Du bist nichts und du kannst nichts.“ Obwohl sie eine schöne junge Frau ist, modelt und schauspielert, ist sie gefangen in abgrundtiefem Selbsthass. Auf der Bühne erobert ihr Lächeln die Zuschauer im Sturm, doch allein zu Hause spuckt sie ihr eigenes Spiegelbild an.



Mit 19 begegnet sie Luigi und hat das Gefühl: Das ist der richtige Mann für mich. Sie heiraten zwei Jahre später – und haben schnell massive Eheprobleme. Immer wieder fängt Cinzia Streit an. Sie kapselt sich ab und ist unfähig, Luigi ihre Liebe zu zeigen. Oft redet sie tagelang nicht mit ihrem Mann. Die Verzweiflung ist groß.

Weil Luigi an Jesus glaubt, kommt Cinzia immer wieder in Kontakt mit einer christlichen Gemeinde. Auch wenn sie vom Glauben eigentlich nichts wissen will, ist sie doch berührt von der Freundlichkeit und Offenheit der Menschen. Sie beginnt, die Bibel zu lesen und entdeckt viele ermutigende Texte.

Bei einem Spaziergang fällt ihr plötzlich der Bibelvers ein: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ (Galater 5,14). Cinzia wird plötzlich klar, dass sie sich noch nie selbst lieben konnte – und dass hier womöglich ein Schlüssel liegt, der ihr helfen könnte.

Wie ihr Herz heil wurde, warum ein Kuss für sie und ihren Mann eine besondere Bedeutung hatte und wie sich Gott doch noch bei ihr gemeldet hat, erzählt Cinzia in der **ERF Mensch Gott Sendung „Ich habe mich gehasst“**.

Ab 29.05. um 20 Uhr auf dem  
ERF Mensch Gott YouTube Kanal  
Oder ab 30.05. in der  
ERF Mensch Gott Mediathek.



# Neue Sendungen im Überblick

Hier gibt's ERF Mensch Gott als Podcast



Ab Fr 02.05.

## Eiskalt und ohne Reue

Mit 14 ist er drogenabhängig, mit 22 ermordet er fast einen Menschen. Eduard Schrepp ist eiskalt. Er liebt es, wenn Menschen Angst vor ihm haben. Sucht, Gewalt und Kriminalität prägen sein Leben, der Rausch ist sein ständiger Begleiter. Doch als seine Freundin sich von ihm trennt, bricht der harte Kerl zusammen und will sterben. Vorher will er noch einen Tag mit seiner Tochter verbringen – doch der verläuft völlig anders als erwartet.

Ab Fr 09.05.

## Hauptsache ich bin frei!

Keine Lust auf Leistungsdruck und bürgerliche Zwänge – stattdessen Sehnsucht nach Liebe und einem freien Leben. Robert Renk schließt sich als junger Mann zusammen mit seiner Frau der Hippie-Bewegung an. Doch dann bekommen sie ein Kind. Durch die Veränderungen fühlt sich Robert in seinen Bedürfnissen vernachlässigt. Er trennt sich und fängt in Neuseeland ein neues Leben an – bis eine Begegnung alle seine Pläne über den Haufen wirft.



Ab Fr 16.05.

## Ich musste alles allein schaffen

Nach außen ist alles perfekt. Anke Schäfer ist Künstlerin, führt gemeinsam mit ihrem Mann eine Agentur. Sie haben vier Söhne und leben in einem liebevoll renovierten Bauernhaus. Doch hinter der Fassade herrscht Angst und Erschöpfung. In ihrer Ehe kriselt es und finanzielle Sorgen belasten sie. Oft sitzt Anke allein in ihrem Atelier und weint, denn anvertrauen kann und will sie sich niemandem. Als sie unter der Last fast zusammenbricht, erlebt sie plötzlich eine tiefgreifende Wende.

Ab Fr 23.05.

## Getrieben von Gier

Mit wenig Arbeit viel Geld verdienen – das will Jerome Wolf. Teure Autos sollen vor seinem Haus stehen und luxuriöse Uhren sein Handgelenk schmücken. Ein Leben in Saus und Braus. Schon als Jugendlicher beginnt er, gefälschte Elektroware für teures Geld zu verticken. Vom Erfolg motiviert werden seine Geschäfte immer lukrativer, sein Leben immer extravaganter. Doch er ist nie zufrieden. Die Gier nach mehr treibt ihn an, bis sie ihn fast zerstört.



Ab Fr 30.05.

## Ich habe mich gehasst

Sie tanzt und modelt, ihr Lächeln erobert die Menschen im Sturm. Doch wenn sie allein zuhause ist, spuckt Cinzia Ceddia ihr eigenes Spiegelbild an. Sie verabscheut sich abgrundtief. Etwas stimmt nicht mit ihr, davon ist die junge Frau überzeugt. Hätten ihre Eltern sie sonst als Baby weggegeben? Selbst als sie ihren Traummann heiratet, bleibt sie eingeschlossen in ihrem eigenen Hass. Dass sie heute Liebe und sogar Selbstliebe empfinden kann, erschien ihr viele Jahre unmöglich.



Ab Fr 13.06.

## Nicht gut genug

„Ich bin eine einzige riesige Enttäuschung“. Davon ist Sven Hochstätter viele Jahre überzeugt. Schon als Kind darf er nicht er selbst sein, sondern muss Erwartungen erfüllen. Niemand scheint mit ihm zufrieden zu sein. Weder seine Eltern noch die Lehrer oder die Jungs im Verein. Auf der Suche nach Liebe und Anerkennung gerät er in einen zerstörerischen Strudel aus Selbstzweifeln und Frustration. Er erwartet nichts mehr vom Leben, bis er einem besonderen Kollegen begegnet.

Ab Fr 20.06.

## Albtraum statt Honeymoon

Er trägt sie auf Händen. Miriam Klier kann ihr Glück kaum fassen. Nach drei Monaten Beziehung wird sie schwanger, die beiden heiraten. Doch schon bald wird der Traum zum Albtraum. Rechnungen flattern ins Haus, vieles an seiner Biografie stellt sich als unwahr heraus. Er wird zunehmend aggressiv und beschimpft sie, bis von ihrem Selbstwert nichts mehr übrig ist. Ihre Würde zurückzubekommen ist ein langer Weg.



Ab Fr 06.06.

## Suche nach spiritueller Wahrheit

Sie taucht tief ein in die Welt von spirituellem Yoga, Schamanismus und New Age – immer auf der Suche nach Erfüllung und Zugehörigkeit. Franziska Hermann reist um die ganze Welt, wird erfolgreiche spirituelle Lehrerin und glaubt, ihre Bestimmung gefunden zu haben. Doch trotz Ansehen und intensiver Erfahrungen fühlt sie sich innerlich leer und gefangen in einem System, das sie wirklich hielt, was es ihr versprochen. Am Tiefpunkt ihres Lebens schreit sie um Hilfe – und hat eine wundersame Begegnung.

Ab Fr 27.06.

## Mit 11 Alkoholiker

Als 11-jähriger Junge wird Donald Woods zum Alkoholiker. Der Whiskey betäubt ihn und die Anspannung fällt ab, die sonst seinen Alltag bestimmt. Sein ebenfalls alkoholkranker Vater und seine abweisende Mutter zeigen ihm immer wieder, dass er nicht gewollt ist. Unerwünscht und einsam findet er im Alkohol einen neuen Freund. Betrunkener fühlt er sich mutig, nüchtern kann er sich nicht ertragen. Als sein Arzt ihm nicht mehr lange zu leben gibt, macht er einen Deal mit Gott.



### TV

**Bibel TV**  
Sa 19.30 Uhr  
Do 23.30 Uhr (Wh)  
Sa 04.45 Uhr (Wh)

**Hope TV**  
So 22.00 Uhr  
Mo 09.30 Uhr (Wh)  
Di 14.00 Uhr (Wh)  
Fr 15.00 Uhr (Wh)

**Anixe +**  
Fr 02.30 Uhr  
Sa 08.00 Uhr  
So 02.30 Uhr

**Schweiz 5**  
Di 16.30 Uhr  
Do 21.00 Uhr (Wh)

**Star TV**  
Sa 07.30 Uhr

### Radio

Bei **ERF Plus** (Digitalradio, ERF Plus App, erfplus.de)  
Fr 16.00 Uhr  
Fr 22.00 Uhr (Wh)

### Web

Jederzeit anschauen:  
- [erfmenschgott.de](http://erfmenschgott.de)  
- **ERF Mediathek** – als App für Smartphone und Tablet  
- **YouTube**  
- **Facebook**  
- **TikTok**  
- **Instagram**

# »Mein Glaube gibt meiner Arbeit eine tiefere Bedeutung.«

Wer sind die kreativen Köpfe, die hinter ERF Jess stecken und welche Rolle spielt das Herz als Quelle von Kreativität und Inspiration in ihrem Leben? – Wir stellen das Team vor, diesmal: Mediengestalter **Tassilo Harrjes**



## Podcast

Jederzeit anhören  
- Podcast-Apps: **Spotify, Apple Podcasts, YouTube Music**  
- Mehr Infos: **erfjess.de**

### Was motiviert dich, bei ERF Jess zu arbeiten?

Ich habe mich damals für die Stelle beim ERF entschieden, weil ich es cool fand, unter Christinnen und Christen zu arbeiten. Dort herrscht oft ein besonderes Miteinander. Das ist auch weiterhin meine größte Motivation. In Bezug auf ERF Jess spornt mich die Möglichkeit an, mit meiner Arbeit christliche Inhalte zu schaffen und zu gestalten, die Menschen inspirieren und im besten Fall näher zu Jesus führen.

### Dein Job als Mediengestalter ist kreativ und vielseitig. Gibt es ein Projekt bei ERF Jess, das dir besonders am Herzen liegt?

Vor allem unser Format ERF Jess – Talkwerk liegt mir am Herzen. Die Lebensgeschichten und Erlebnisse der Gäste tragen dazu bei, unsere Zuschauerinnen und Zuschauer zu ermutigen und in ihrem Glauben zu stärken.

### Wie beeinflusst der Glaube deine kreative Arbeit?

Mein Glaube gibt meiner Arbeit in jedem Fall eine tiefere Bedeutung. Durch meinen Beruf darf ich nicht nur meine Talente und Fähigkeiten unter Beweis stellen, sondern auch Gottes Liebe zu uns Menschen auf kreative Weise zeigen und weitergeben. Das ist ebenfalls einer der Gründe, wieso ich bei ERF Jess arbeite.

### Was bedeutet es für dich, „mit Herz zu gestalten“? Kannst du ein Beispiel aus deinem Arbeitsalltag geben?

Über diese Frage habe ich intensiv mit meiner Frau gesprochen. Ich denke, mit Herz zu gestalten bedeutet für mich, dass ich meine Aufträge mit Herzblut und Sorgfalt erledige. Es geht mir also nicht nur darum, technisch gut zu arbeiten, sondern auch Inhalte zu schaffen, die Menschen berühren und zum Nachdenken anregen. So kommt es beim Videoschnitt beispielsweise nicht nur darauf an, dass die Zuschauerinnen und Zuschauer am Ende eine fertige Sendung anschauen können, sondern auch, dass Emotionen und die Atmosphäre gut eingefangen und transportiert werden. Beides ist durch Musik und das richtige Timing machbar.

### Wie kann man dir privat eine Freude machen?

Ich freue mich über ehrliche Gespräche und gute Gemeinschaft mit Freundinnen und Freunden oder der Familie.

### Vielen Dank für das Gespräch.

Als Mediengestalter ist Tassilo Harrjes kreativ und vielseitig unterwegs.

## TV

Jederzeit anschauen:  
- **erfjess.de**  
- **ERF Jess App** für Smartphone und Tablet  
- **ERF Mediathek** – als App für Smartphone, Tablet und Smart-TV  
- **YouTube**  
- ERF Jess  
- ERF Jess – Talkwerk  
- ERF Jess Reportage

ERF Jess – Talkwerk  
Bei **Bibel TV**  
So 21.45 Uhr  
So 04.45 Uhr (Wh)  
Bei **Anixe +**  
So 02.30 Uhr  
Mi 05.30 Uhr

## Radio

24/7 für dich da!  
- **erfjess.de**  
- **ERF Jess App** für Smartphone und Tablet  
- Radioplayer App für **Smart-TV**  
- ERF Jess **Alexa Skill**  
- in Wetzlar auf UKW 90,0 Mhz

# Unsere Gäste im ERF Jess Talkwerk

Im Talkwerk erzählen Menschen von ihren Herzensanliegen – von bewegenden, aber auch schmerzhaften Erlebnissen. Vor allem aber reden sie von Gott, der ihr Herz berührt. Im Mai und Juni begrüßen Jessica Bleyl und Ingo Marx unter anderem folgende Gäste:



„Sie stehen kurz vor einem Nierenversagen“. Mit diesem Satz beginnt für **Daniel Schulze** ein Leben zwischen Schmerz und Hoffnung. Sein Körper kämpft mit einer Autoimmunerkrankung, sein Glaube wird auf die Probe gestellt. Obwohl er nicht weiß, was ihn noch erwartet, hält er an der Hoffnung fest, dass Gott es gut mit ihm meint.



Eine Angststörung hat das Leben von **Sara Hammen** lange bestimmt und sie in vielen Situationen regelrecht handlungsunfähig gemacht. Das Haus verlassen? Fehlanzeige. Eine spontane Autofahrt allein? Unmöglich! Doch sie hat sich ihren Ängsten gestellt und sie überwunden.

**Tobias Haberl** ist Journalist und schreibt für das Magazin der Süddeutschen Zeitung. Dort sorgt sein Artikel mit dem provokanten Titel „Unter Heiden“ für Aufsehen. Mittlerweile ist auch ein Buch daraus entstanden. Darin erzählt er davon, wie er sich als Christ unter Menschen fühlt, für die der Glaube an Gott keine Rolle (mehr) spielt. Seine Überzeugung: „Der Mensch, der von Gott nichts wissen will, findet nicht, was er sucht.“

### Was als Liebesbeziehung beginnt, wird für Graziella Vespucci zum Albtraum: Sie gerät durch die sogenannte Loverboy-Methode in die Prostitution und erlebt Gewalt, Abhängigkeit und den Verlust ihrer eigenen Würde. Mit Hilfe der christlichen Organisation „Heartwings“ gelingt ihr der Ausstieg. Heute ermutigt sie andere Frauen und erhebt ihre Stimme für die, die nicht gehört werden.



## YouTube-Tipp

### Talkwerk live am 20. Mai Stell uns deine Glaubensfragen!

„Das hat mich sehr berührt. Ich wünsche mir mehr davon.“ Das schrieb uns eine Zuschauerin nach der ersten Ausgabe von „Talkwerk live – Deine Glaubensfragen“ im vergangenen Jahr. Und sie war nicht die Einzige, die uns ermutigt hat, weiterzumachen. Deshalb folgt jetzt Ausgabe Nummer 2. Am Dienstag, 20. Mai um 20:30 Uhr, gehen wir auf dem YouTube Kanal „ERF Jess Talkwerk“ live auf Sendung. Und dann geht es wieder um deine Fragen rund um den christlichen Glauben. Welche Frage bewegt dich? Du kannst sie unseren Gästen stellen.

Mit dabei sind:

**Andrea Ballschuh.** Die aus dem ZDF bekannte Moderatorin ist in der DDR aufgewachsen und hatte mit Glauben nur wenig zu tun – bis die Fernsehserie „The Chosen“ ihr Interesse neu entfachte. Also bat sie Gott um ein Zeichen.

**Johannes Hartl.** Der Theologe und Philosoph gründete 2005 gemeinsam mit seiner Frau das Gebetshaus Augsburg. Mittlerweile gehört er zu den gefragtesten Vortragsrednern zu Sinn- und Glaubensfragen.

**Julia Garschagen.** Sie ist ebenfalls Theologin und leitet das Pontes Institut für Wissenschaft, Kultur und Glaube in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Sie setzt sich mit kritischen Fragen an das Christentum auseinander.



Hier geht's zum Livestream:



# Neue Apps – Neue Hoffnung!



Durch die digitalen Medien können unzählige Menschen Hoffnung in Jesus finden. Unsere Apps von ERF Plus & ERF Jess machen genau das möglich: Mit ermutigenden Radiosendungen, tiefgehenden Bibelauslegungen und inspirierender Musik begleiten sie Menschen im Alltag und bringen ihnen Gottes Liebe näher.

Doch die Technik hält nicht mehr mit – die Apps sind veraltet, nicht ausreichend intuitiv zu bedienen und haben technische Schwächen.

## Die Vorteile auf einen Blick:

- Intuitive Navigation – Inhalte schneller und leichter finden
- Optimierte Audiothek – Sendungen gezielt suchen & offline speichern
- Stabiler Stream – flüssige Wiedergabe unserer Sendungen
- Modernes Design – frischer Look & einfache Bedienung
- Bessere Kompatibilität – optimale Nutzung auf Smartphone & Tablet

## Warum Ihre Hilfe zählt:

**Mission** – Sie helfen, noch mehr Menschen mit ermutigenden Impulsen zu erreichen.

**Suchen & Finden** – durch eine optimierte Suchfunktion ermöglichen Sie, dass Menschen ermutigende Impulse schnell und einfach finden können.

**Zukunftsfähige Technik** – Sie machen die ERF Plus & die ERF Jess App fit für die kommenden Jahre.

Viele Nutzerinnen und Nutzer haben uns ihr Feedback gegeben: Die Apps brauchen dringend ein Update, damit sie stabiler, moderner und einfacher zu nutzen sind.

Die Kosten für dieses Update liegen bei **80.000 €**. Jede Spende bringt uns dem Ziel näher und sorgt dafür, dass noch mehr Menschen genau dann Ermutigung finden, wenn sie sie am dringendsten brauchen.

## Werden Sie noch heute Teil dieser Mission!

Lassen Sie uns gemeinsam eine App gestalten, die nicht nur technisch überzeugt, sondern auch das Leben von Menschen verändert.



## Jetzt spenden

Oder per Überweisung an:  
ERF Medien e.V.  
Volksbank Mittelhessen (Gießen)  
IBAN: DE49 5139 0000 0071 2387 09  
BIC: VBMHDE5F  
Spendenzweck: Neue Apps

## Danke, dass Sie uns Ihr Vertrauen schenken und dadurch Hoffnung durch Medien verbreiten!

Die Apps von ERF Plus und ERF Jess werden gemeinsam überarbeitet. Wir bündeln unsere Kräfte. Dadurch sparen wir Ressourcen und setzen Ihre Spenden effizient ein. Jeder Euro fließt gezielt in die Verbesserung beider Apps, sodass noch mehr Menschen von den Inhalten profitieren können.

Wenn ich ERF Plus höre, dann nutze ich die ERF Plus App. Die bietet mir einen verbesserten Klang und viele neue Möglichkeiten. Ich habe die komplette Audiothek in meiner Hand, kann sofort die aktuellen Beiträge aufrufen oder sogar eine Nachricht ins Studio schicken. Ich freue mich auf die neue App, denn sie bringt unter anderem genau das, was ich bisher vermisst habe: eine Suchfunktion, ein Song Voting und eine echte Tablet-Version. Hoffentlich ist auch die Weckfunktion schon dabei!

**Hans Wagner, Produkt- und Social-Media-Manager ERF Plus**

Was wäre, wenn immer mehr Menschen ihre Zeit am Smartphone nicht mit dem endlosen Scrollen auf Social Media verbringen würden, sondern sich stattdessen von den Inhalten der ERF Jess App ermutigen und inspirieren lassen? Was wäre, wenn Gott ihnen auf diese Weise im Alltag begegnet?

Ich glaube, das kann etwas verändern. Und die neue ERF Jess App hat das Potenzial dazu. „ERF Jess ist da, wo du bist – weil Gott da ist, wo du bist“. Das kann in Zukunft noch besser gelingen. Die Startseite der ERF Jess App wird zum dynamischen Feed, der die neuesten Inhalte direkt anzeigt: Radio, Videos, Podcasts und mehr. Mit dem frischen Design, einer intuitiven Navigation und direktem Zugang zu den ERF Jess Community-Angeboten ist die App noch näher dran an mir als Nutzer. Ich kann direkt interagieren, meine Favoriten speichern und das nutzen, was mich wirklich interessiert. So kann ich Gott begegnen, statt mich einfach nur abzulenken – sei es auf dem Weg zur Arbeit oder zu Hause auf der Couch.

**Ingo Marx, Unit Lead ERF Jess und Moderator ERF Jess Talkwerk**

ERF Plus

ERF Jess

# Der beste Sound



nur 175,- €  
statt 189,- €\*

**ERF 9** mit ERF Plus Taste  
Stereo MP3-CD-Spieler und  
Radio im Bassreflexgehäuse mit  
Farbdisplay und Fernbedienung  
Maße: 37,5 x 15 x 21 cm (BxHxT)  
Art.-Nr.: 106815, Holz • 106820, schwarz

**erf Mediaservice**



Empfangen Sie ERF Plus  
bundesweit in digitaler  
Spitzenqualität über DAB+.



Alle Geräte und Angebote  
in unserem Shop auf:  
[erf.de/shop](http://erf.de/shop)



Service Hotline für Bestellungen,  
Montag bis Freitag, 9–13 Uhr:  
06441 957-300

\*gültig vom 01.05. – 30.06.2025, solange Vorrat reicht

Anzeige



## Digitradio 3

Stereo MP3-CD-Spieler und  
Radio, USB-Funktion  
Fernbedienung, Sleep timer, Snooze,  
Wecktimer Funktion, Musikwiedergabe über  
Bluetooth-Verbindung, Aufladefunktion  
externer Geräte über USB-Buchse  
Maße: 38 x 13 x 16,8 cm (BxHxT)  
Art.-Nr.: 106800

249,- €

## Digitradio 3 Voice

Stereo MP3-CD-Spieler und  
Radio, Sprachsteuerung  
TECHNIVOICE – Internetunabhängige  
Sprachsteuerung, hochwertiges 2,8" TFT-  
Display, Fernbedienung, Sleep timer, Snooze,  
Wecktimer Funktion, Musikwiedergabe über  
Bluetooth-Verbindung, Aufladefunktion  
externer Geräte über USB-Buchse  
Maße: 38 x 13,3 x 17,9 cm (BxHxT)  
Art.-Nr.: 106900

279,- €

## Digitradio 3 IR

Stereo MP3-CD-Spieler und  
Radio, App-Steuerung  
TechniSat Connect-App, Zugriff auf Musik-  
dienste (Spotify, Amazon, Music), hochwertiges  
2,8" TFT-Display, Fernbedienung, Sleep timer,  
Snooze, Wecktimer Funktion, Musikwiedergabe  
über Bluetooth-Verbindung, Aufladefunktion  
externer Geräte über USB-Buchse  
Maße: 38 x 13,5 x 18 cm (BxHxT)  
Art.-Nr.: 106800IR

289,- €



## ERF 3 mit ERF Plus Taste

DAB+/UKW-Radio  
Maße: 20 x 11,5 x 4,3 cm (BxHxT)  
Art.-Nr.: 106695

65,- €

## Digitradio 2 S Plus

Portables DAB+/UKW-Stereoradio mit  
ERF Plus Taste und wechselbarem Akku  
Maße: 24,5 x 10,9 x 4,7 cm (BxHxT)  
Art.-Nr.: 106725

95,- €



## Digitradio 1

Portables Radio,  
wechselbarer Akku (10h)  
Maße: 15,6 x 9,2 x 3,34 cm (BxHxT)  
Art.-Nr.: 106730, schwarz  
Art.-Nr.: 106750, weiß

69,- €



## Digitradio 586

MP3-CD-Spieler und  
Hybridradio, USB, Internet  
Maße: 24 x 15 x 21,5 cm (BxHxT)  
Art.-Nr.: 106807

289,- €



## Techniradio 6 IR

Portables DAB+/UKW/Internet-Radio  
Maße: 17,5 x 11 x 7,5 cm (BxHxT)  
Art.-Nr.: 106716

69,- €

Alle Preise inkl. MwSt. zzgl. Versand.  
Bestellungen gerne auch per E-Mail auf:

[bestellung@erfmediaservice.de](mailto:bestellung@erfmediaservice.de)

Auf Wunsch liefern wir  
alle Geräte auch vor-  
eingestellt auf ERF Plus!

ERF mediaservice GmbH  
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar  
[erfmediaservice.de](http://erfmediaservice.de)

# Das Herz des Unternehmens: Die ERF Mitarbeitenden



Ihre Spende erfreut unser Herz.  
Im Namen aller ERF Mitarbeiterinnen  
und Mitarbeiter danken wir Ihnen sehr!  
[erf.de/spende](http://erf.de/spende)

Die ERF Mitarbeiterschaft besteht aus 153 Personen. Sechs von ihnen haben wir nach ihrer persönlichen Geschichte im ERF gefragt: War ihr Weg zum ERF eine Herzensentscheidung und welche Rolle spielt Herzlichkeit in der ERF Unternehmenskultur?

**Gunther Bepperling** (ERF Finanzen & Compliance, seit August 1993 im ERF)  
Meine Berufsausbildung begann in einem Unternehmen, das u. a. Zielfernrohre für die Jagd fertigt. Der Gedanke, dass man damit tötet, war für mich schwer zu ertragen. Ich entschied mich nach der Ausbildung für einen beruflichen Wechsel und kam zum ERF. Dass ich in einem spendenfinanzierten Unternehmen weniger Geld verdienen würde, nahm ich bewusst in Kauf. Das war vor 31 Jahren. Heute arbeite ich mit Kolleginnen und Kollegen zusammen, die ihren christlichen Glauben im Arbeitsalltag leben. Für mich eine große Bereicherung. Wir pflegen untereinander einen wertschätzenden, herzlichen Umgang. Auch mit unseren Nutzerinnen und Nutzern fühlen wir uns sehr verbunden. Meiner Erfahrung nach unterscheidet das den ERF von anderen Arbeitgebern.

**Hans Wagner** (ERF Plus, seit August 2012 im ERF)

In vier verschiedenen Berufen war ich mit ganzem Einsatz dabei. Aber an keinem anderen Ort habe ich meine Liebe zu Jesus Christus und meine erlernten Fähigkeiten so kombinieren können wie in der Arbeit beim ERF. So unterschiedlich wir hier auch alle sein mögen: Uns verbindet der ganz große Herzenswunsch, noch vielen Menschen von diesem lebendigen Gott weiterzusagen. Diese Fokussierung berührt gerade in diesen Tagen mein eigenes Herz, weil es uns in allen Herausforderungen immer wieder gelingt, auf das Verbindende zu schauen.

**Sandra Steingrube**

(ERF Bibleserver, seit April 2024 im ERF)  
Mein Weg zum ERF führte klassisch über eine Stellenausschreibung. Dennoch ist es für mich mehr als ein Job. Es ist mein Herzenswunsch, gemeinsam mit meinem Team Menschen mit Jesus in Verbindung zu bringen. Durch meine Arbeit begleite ich andere auf ihrer Glaubensreise – ob sie Jesus noch suchen oder ihn schon kennen. Ihnen durch ERF Bibleserver das wahre Wort Gottes näherzubringen: Dafür schlägt mein Herz. Besonders berühren mich Geschichten, von Menschen, die sich durch den ERF tiefer auf Gott einlassen. Für mich ist es ein echtes Privileg, Teil davon zu sein!

**Johanna Schulz** (Auszubildende Kauffrau Marketing Kommunikation, seit September 2024 im ERF)

Medien haben mich schon immer interessiert und der Gedanke, mein Christsein damit zu verbinden. Ich kannte den ERF und suchte auf der Webseite nach passenden, freien Stellen – leider erfolglos. Nach einer kfm. Ausbildung über das Berufsbildungswerk war ich sechs Monate lang arbeitslos, besuchte aber weiterhin die ERF Webseite und stieß auf eine Ausbildungsstelle zur Kauffrau für Marketingkommunikation. Ich bewarb mich und bekam die Stelle. Für mich ging damit ein Herzenswunsch in Erfüllung! Eigentlich ist der ERF für mich mehr als nur ein Arbeitsplatz – hier kann ich meine Berufung leben.

**Jan Fey** (ERF Infrastruktur, seit Oktober 2021 im ERF)

Als Aufnahmeleiter Sorge ich für einen reibungslosen Ablauf der Studioproduktionen – aber vor allem für eine Atmosphäre, in der sich unsere Gäste wohlfühlen. Viele stehen zum ersten Mal vor der Kamera, sind nervös und sollen dann auch noch persönlich und nahbar aus ihrem Leben erzählen. Meistens reicht ein freundliches Wort oder ein Lächeln, um ihnen Sicherheit zu geben. Auch im Team pflegen wir einen wertschätzenden Umgang miteinander und das wirkt sich oft direkt auf die Produktion aus. Für mich ist diese Herzlichkeit am Arbeitsplatz ein großes Geschenk.

**Claudia Nickel** (ERF Jess, seit Mai 2017 im ERF)

„Meine Freunde und ich haben den Tag der Talkwerk-Aufzeichnung sehr genossen, vielen Dank für die herzliche Atmosphäre.“ Solche Rückmeldungen der Talkwerk-Gäste wärmen mein Herz und bestätigen, dass wir im ERF eine liebevolle Ausstrahlung leben. Wir möchten Menschen mit Jesu Augen anschauen – mitten in ihrem Alltag. Das steckt in diesem Titel der Antenne „Herzlich. Vom Mittelpunkt des Lebens“. Das ist das Wesen des ERF! Ich bin gern Teil davon. Herzlich erlebe ich auch mein Team: hilfsbereit und zugewandt im Trubel von Recherche und Meetings. Wir stehen füreinander im Gebet ein. Was für eine Chance!



### Ihre Spende stärkt Familien in Kasachstan!

Dank Ihrer Unterstützung kann das Familienprojekt in Kasachstan gestartet werden. Daneben finanziert der ERF viele weitere Medienangebote in der Region Zentralasien. [erf.de/spende-kasachstan](http://erf.de/spende-kasachstan)



# Gesunde Familien – das Herzstück der Gesellschaft

Ein christliches Medienprojekt für Familien in Kasachstan stößt auf große Resonanz.

„In unserem Land fehlt es an christlichen Inhalten, um Familien zu stärken“, erklärt der Leiter der TWR Arbeit in Kasachstan. Dieses Problem erkannten er und seine Frau bereits vor einigen Jahren. Soziale und wirtschaftliche Faktoren sowie traditionelle Rollenvorstellungen führen oft zu Konflikten, häuslicher Gewalt und hohen Scheidungsraten in dem zentralasiatischen Land. Deshalb arbeitete das Ehepaar gezielte Seminare für Familiengruppen aus, in denen anhand der Bibel wichtige Lektionen rund um Beziehungsthemen behandelt werden. Ihr Herzensprojekt wurde schon bald zu einem großen Erfolg.

In den Treffen teilten Familien ihre Sorgen und Probleme miteinander. Eltern begannen, ihre Werte auf Gott auszurichten und ihre Kinder nach biblischen Prinzipien zu erziehen. Auch lernten sie, wie wichtig die Zeit zu zweit für eine gesunde Partnerschaft ist. Durch das Programm konnte sogar die Ehe eines jungen Paares gerettet werden, die kurz vor dem Aus stand.

Einige Kurzbotschaften, die das Team probeweise online auf ihrem TikTok-Kanal veröffentlichte, stießen auf große Resonanz. Ein Beitrag unter der Überschrift „Was ist wahre Liebe?“ erzielte innerhalb von kurzer Zeit fast eine Million Aufrufe. Für die angebotenen Familienseminare gibt es inzwischen eine Warteliste, auf die sich auch viele nicht-christliche Familien eingetragen haben.

## Online und vor Ort: Ein kombiniertes Medienangebot

Das kasachische Leiter-Ehepaar freut sich über das große Interesse. Mit einem kombinierten Medienangebot möchten sie ihre Erfahrungen und die wertvollen Inhalte noch mehr Menschen zur Verfügung stellen.

Geplant sind 12 Videopodcasts mit Basislektionen zu Familien- und Beziehungsthemen, die großflächig über soziale Medienkanäle verbreitet werden sollen. Ergänzend werden vertiefende Module für Gruppentreffen angeboten, in denen interessierte Familien sich austauschen und miteinander lernen können. Diese Treffen sollen sowohl online als auch vor Ort stattfinden, sodass sich tiefere Beziehungen und echte Freundschaften daraus entwickeln können.

Dieses Projekt für Familien hat einen positiven Einfluss auf die gesamte Bevölkerung. Davon ist der TWR Leiter für die Region Zentralasien überzeugt. Schließlich sind gesunde Familien das Herzstück einer funktionierenden Gesellschaft.



Neue Suchfunktion!

# Herzensangelegenheit

Auf der Suche nach den richtigen Worten

Du suchst nach einem bestimmten Bibelvers, kannst dich aber nicht mehr an den genauen Wortlaut erinnern?

Dabei kann dir die neue semantische Suchfunktion auf ERF Bibleserver helfen. Mit ihrer Hilfe werden dir als Suchergebnis nicht nur wortwörtliche, sondern auch sinn-gemäße Bibelverse angezeigt. Gibst du zum Beispiel „am Herzen liegen“ ein, erhältst du Verse, die die einzelnen Worte enthalten, aber auch Verse, die thematisch von „Herzensangelegenheiten“, von Fürsorge, Barmherzigkeit

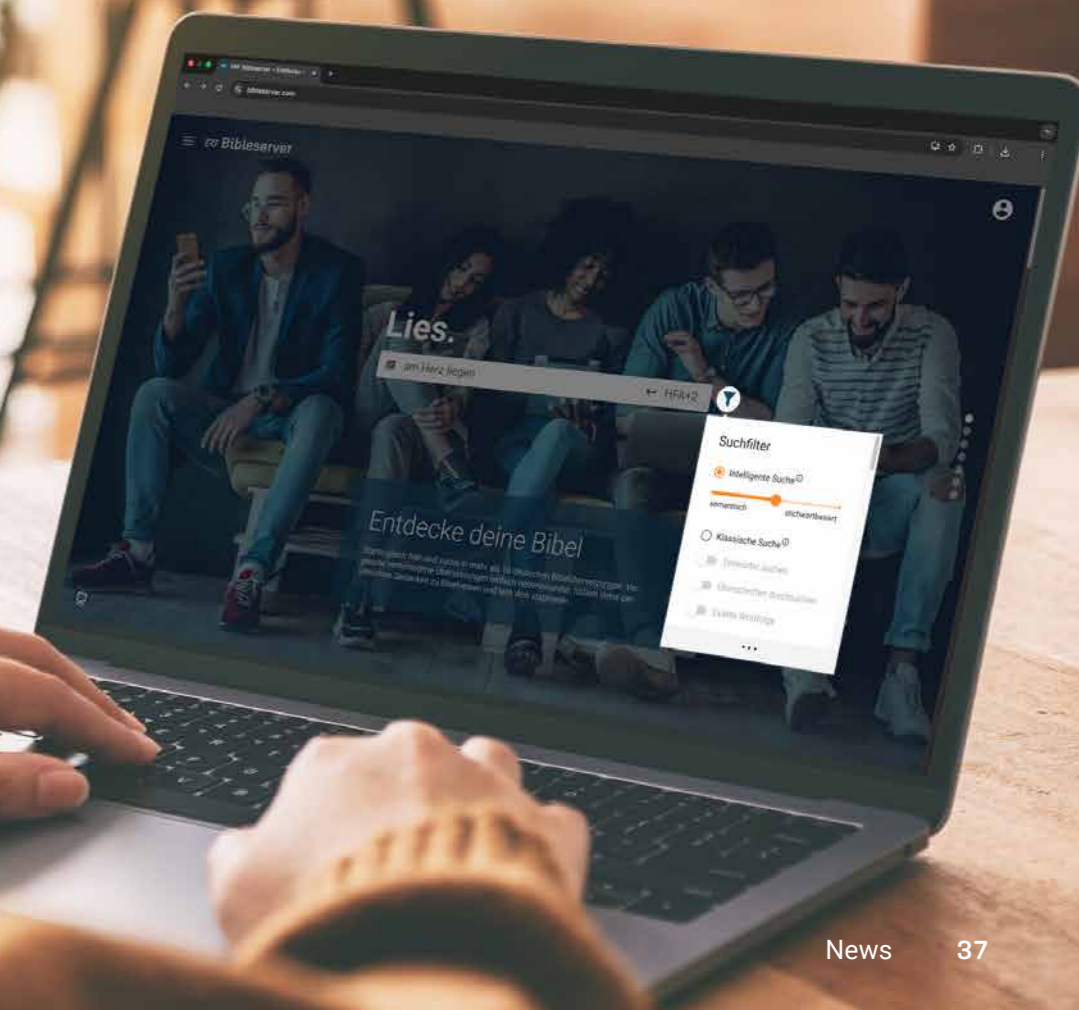
oder Gefühlen wie Trauer, Mitleid, Liebe und Sehnsucht handeln.

Selbst wenn du nur ungefähr weißt, was du suchst, zeigt dir die intelligente Suche passende Verse, auch wenn die exakte Formulierung nicht vorkommt. Probiere es einfach einmal aus und teste die neuen Suchfilter, um zwischen stichwortbasierten und semantischen Ergebnissen zu variieren.

Wir wünschen dir viel Freude beim Entdecken der Bibel mit der neuen Suche von ERF Bibleserver.



Biblische Tipps, wie wir unser Herz und unsere Sinne fit halten, gibt es auch beim Online-Vortrag mit Pfarrer Nicolai Opifanti am 27. Mai, 20 Uhr [blog.bibleserver.com/herz](http://blog.bibleserver.com/herz)



**HAUS HÖHENBLICK**



**Aus unserem Programm**

**Ankerplatz-Freizeit 55+**  
11.5. - 16.5.2025  
mit Pastor Jens Bärenfeld & Team

**Singfreizeit - Sing mit!**  
25.6. - 29.6.2025  
mit Joachim Duske, Gerhard Schedler und Jens Bärenfeld

**Sommerfreizeit - Natur erleben**  
21.7. - 27.7.2025  
mit Kornelia Krause, Jens Bärenfeld und Harald Keller

**Freizeit für Singles**  
11.8. - 17.8.2025  
mit Andreas u. Martina Stenzel (AsB)

**Infos | Jahresprogramm:**  
Haus Höhenblick,  
35619 Braunfels  
Tel. 06442 / 9370  
www.hoehenblick.de

Christliches Freizeitheim  
**GÄSTEHAUS KREBS**  
**Herrliche Aussichten!**

Herzliche Atmosphäre, ruhig und doch zentral gelegen – idealer Ausgangspunkt für Ihre Unternehmungen! Geistliches Programm – Frische Küche mit regionalen Spezialitäten – Gepflegte Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC – Fitnessalp – Terrasse – Aufzug. Sonderpreise für Gruppen.



**Nähere Informationen entnehmen Sie unserem Prospekt mit Jahresprogramm.**

Am Faltenbach 28 Tel. 08322 - 95990 www.freizeitheim-krebs.de  
87561 Oberstdorf/Allg. Fax 08322 - 959911 info@freizeitheim-krebs.de

**Treppenlift**

**Bundesweiter Service, 24 Stunden, 365 Tage im Jahr**

- Service bundesweit
- Kurze Lieferzeiten
- Sehr preiswert

**Neu oder gebraucht**

**Rufen Sie uns kostenlos an 0800 - 234 56 55**  
www.minova-lift.de

**Lachen tut gut!**

**Urlaub für alle Generationen**  
21.-27.07.2025

**Urlaub für Singles**  
25.-31.08.2025

**Goldener Herbst**  
08.-15.09.2025

oder individuell buchen

67435 Neustadt/W. Tel. 06327 983-457  
rezeption@gaestehaeuser-weinstrasse.de  
www.campus-lachen.de




**Treppenlift**

**4.000,- Euro Zuschuss!**

4.000,- Euro Zuschuss oft möglich

Wir helfen Ihnen bei der Antragstellung

Die neue Generation für das beste Liftgefühl

**Prima-Lift**

Kostenlose Telefonberatung 24 Std täglich Wir sind für Sie da!

**0800 - 23456 11**  
www.prima-lift.de



**Steckbrief**

Ich bin: Melanie Bonnkirch  
Geboren in: Bad Soden am Taunus  
Hobby: Spaghettis mit meiner Tochter genießen  
Lieblingssort: Meine Hängematte  
Bibelvers: Ich danke dir dafür, dass ich erstaunlich und wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke; das erkennt meine Seele. (Psalm 139,14)  
Hier begegne ich Gott am liebsten: Unterwegs mit dem Hund in Feld, Wald und Wiese.

# Warum Fundraising für mich mehr ist als nur ein Job

Melanie Bonnkirch arbeitet als Community- und Fundraising-Managerin für ERF Bibleserver. Hier erzählt sie, wofür ihr Herz im Berufsleben schlägt.

Als junger Mensch musste ich eine herausfordernde Krise meistern. Doch neben allem Schmerz führte sie mich in die liebenden Arme von Gott. Dort bin ich heute immer noch sehr gern. Und von diesem perfekten Plätzchen möchte ich anderen erzählen. Deshalb schlägt mein Herz besonders für die, die schwere Zeiten durchmachen und auf der Suche nach Halt sind.

Dieser Herzschlag sollte mich auch im Berufsleben leiten. So musste der richtige Job her – ein Job mit Sinn. Ich wollte etwas tun, das über das tägliche Geschäft hinausgeht. Etwas, das einen Unterschied macht.

Mein Weg wurde ein bunter Mix aus verschiedenen Stationen: Theologiestudium, eine kaufmännische Ausbildung, dann eine Stelle als Redaktionsassistentin. Ich arbeitete in einer Marketingabteilung, bevor ich schließlich im ERF als Vorstandsassistentin anfang. Doch das war's noch nicht. Erst dann kam der Job, in dem alles zusammenkam: Fundraising.

Hier kann ich heute die schöne Mischung aus meinen erworbenen Kompetenzen und dem Herzschlag fürs

Evangelium ausleben: Maßnahmen planen, Veranstaltungen organisieren, Texte schreiben, Spenden bedanken und vor allem – den direkten Kontakt mit Menschen pflegen.

Ich liebe es, Menschen und ihre persönliche Geschichte kennenzulernen. Wie wunderbar, wenn auf beiden Seiten Vertrauen wächst und ich hören darf, was Spenderinnen und Spender wirklich bewegt und antreibt. Wenn das gemeinsame Spendenprojekt dann Wirkung zeigt, ist das ein unglaublich tolles Gefühl.

Heute arbeite ich für ERF Bibleserver, der online aktuelle Bibelübersetzungen in über 20 Sprachen bietet. So schrieb neulich ein Nutzer, dass er durch das Bibelstudium auf bibleserver.com wieder zum Glauben gefunden hat und sich taufen ließ. Wow!

Zu wissen, dass wir ein Teil dieser Geschichte sein durften, erfüllt mich mit tiefer Dankbarkeit. Solche Momente sind der wahre Lohn meines Jobs; nicht die Zahlen zählen, sondern die spürbare Veränderung im Leben eines Menschen.



## Helfen Sie Kindern in Argentinien – übernehmen Sie eine

### KINDERPATENSCHAFT

Die Aufnahme in unser Heim ist für viele Kinder die einzige Chance zu einem menschenwürdigen Leben mit Perspektive. Mit einem monatlichen Patenschaftsbeitrag von 31 € helfen Sie mit, einem Kind den Weg in eine bessere Zukunft zu ebnet.

Mehr Infos:

Neues Leben Südamerika e.V. KINDERHEIM MISSION ARMENHILFE

Im Sportzentrum 2 | 57610 Altenkirchen  
02681/941 190 | Instagram: @nl\_suedamerika  
info@suedam.de | www.suedam.de  
Spendenkonto DE63 5739 1800 0074 0303 00



www.suedam.de/kinderpatenschaft

**REISEN 2025**

**ISRAEL** 9. - 19.6.25  
Pfingsten in Israel erleben mit Martin Scheuermann

**DONAUKREUZFAHRT** 24. - 31.7.25  
von Passau bis Budapest und zurück mit Christine & Martin Scheuermann, Angela & Jürgen Werth und weiteren Mitarbeitern

**SOMMERFREIZEIT IM MONBACHTAL** 4. - 10.8.25  
für Familien und Einzelgäste

**SCHIFFSREISE MIT MS HAMBURG** 20.8. - 6.9.25 | von Grönland über Island, Orkney Inseln bis Hamburg mit Martin Scheuermann

**OBERSTDORF** 27.9. - 4.10.25  
Herbstfreizeit im Haus Krebs

**GRENZENLOSE WINTERERLEBNISSE AM BODENSEE** 5. - 7.12.25  
Busreise

**JETZT BUCHEN!**

Infos & Anmeldung:  
Renate Stäbler  
Tel. (07032) 2 295 184  
Mobil (0171) 6 927 453  
info@mit-uns-unterwegs.de

Gesamtleitung & Bibelzeiten der Reisen:  
Hans-Martin Stäbler

**mit-uns-unterwegs.de** mit **ERF faktor c**  
Der Sinnstifter Eine Initiative von Christen in der Wirtschaft.




Unterstützen Sie ERF Bibleserver mit einer Spende [erf.de/spende-bibleserver](http://erf.de/spende-bibleserver)

## ERF unterwegs

Gemeindeveranstaltungen mit ERF Mitarbeiter/-innen

- So 11.05.** 9.45 Uhr **Hans-Martin Stäbler**, Gottesdienst, Gästehaus Tannenhöhe (Aidlinger Schwestern), Obere Waldstraße 59, **78048 Villingen-Schwenningen**
- So 11.05.** 10.45 Uhr **Jens Kilian / Simona Brandeßmeyer**, Gottesdienst, FeG Langenaubach, Bachstraße 25, **35708 Haiger-Langenaubach**
- Sa 24.05.** 9.00 Uhr **Regina König-Wittrin**, Frauentreff mit Frühstück, LKG Zschorlau, August-Bebel-Str.40, **08321 Zschorlau**
- So 25.05.** 11.00 Uhr **Hans-Martin Stäbler**, Gottesdienst, Ev. Pelagiuskirche, Bahnhofstraße 9, **71154 Nufringen bei Herrenberg**
- Do 29.05.** 10.30 Uhr **Hans-Martin Stäbler**, Gottesdienst, Ev. Kirche Hellershof, Cronhütteweg 8, **73553 Alfdorf-Hellershof**
- So 01.06.** 10.00 Uhr **Hans-Martin Stäbler**, Garten-Gottesdienst, Austragungsort (noch offen) siehe Homepage <https://kirche-bernlloch-meidelstetten.de>
- So 29.06.** 10.00 Uhr **Markus Baum**, Gottesdienst, Evangelische Gemeinschaft im Kinzigtal, Vogelsbergstraße 3, **63589 Linsengericht / AltenhaBlau**
- So 29.06.** 18.00 Uhr **Hans-Martin Stäbler** Gottesdienst in der St. Matthäuskirche (Ev.-Luth. Hauptkirche) Nußbaumstraße 1, Am Sendlinger Tor, **80336 München**

## Besichtigung ERF Medienhaus

- Fr 16.05.** 15.00 Uhr Führung. Anmelden auf [erf.de/besuch](http://erf.de/besuch)
- Fr 13.06.** 15.00 Uhr Führung. Anmelden auf [erf.de/besuch](http://erf.de/besuch)

## ERF Gottesdienst Aufzeichnungen

- So 25.05.** 10.00 Uhr Ev. Auferstehungskirche Ruit, Mörikestraße 8, **73760 Ostfildern**
- So 15.06.** 10.00 Uhr Freien ev. Gemeinde, Leipziger Str. 3, **35236 Breidenbach**
- So 29.06.** 10.00 Uhr Ev. Martinskirche, Heimstr. 4, **31559 Hohnhorst**

## Veranstaltungen mit dem ERF

- Fr 27.06.** 9.30 Uhr Netzwerktag Mission in Media ERF Medienhaus, Berliner Ring 62, **35576 Wetzlar**  
Anmelden auf [erf.de/events](http://erf.de/events)

## ERF Antenne im Abonnement

Sechsmal im Jahr erscheint die ERF Antenne, das Medienmagazin von ERF – Der Sinnsender, mit allen Infos zu unseren Angeboten in Radio, Fernsehen, Internet – jedes Mal mit einem aktuellen thematischen Schwerpunkt. Das Magazin gibt es herkömmlich auf Papier oder im digitalen Abo als PDF.

Bestellen Sie Ihre persönliche ERF Antenne ganz einfach im Internet unter [erf.de/antenne](http://erf.de/antenne) oder mit der Kontakt-Karte am Ende des Magazins. Weitere Exemplare der ERF Antenne zum Verteilen erhalten Sie ebenfalls mit der Kontakt-Karte. Oder rufen Sie uns an: **06441 957-1414**.



## Bleiben Sie mit uns in Kontakt

Entdecken Sie Ihren Sinnsender. Die unterschiedlichen Optionen uns zu folgen und in den digitalen oder persönlichen Austausch zu kommen, finden Sie hier. Wir freuen uns, wenn wir in Verbindung sind.

### erf.de

Alles von uns – alles für Sie! Erleben Sie lebendigen Glauben und die Vielfalt unserer Angebote auf einer Plattform. [erf.de](http://erf.de)

### Podcasts

Ermutigende und inspirierende Impulse für Ihren Alltag. Hören oder ansehen, wann immer Sie wollen! [erf.de/podcast](http://erf.de/podcast)

### Newsletter

Die neusten Beiträge direkt per E-Mail: Sie entscheiden, wie oft Sie von uns hören – monatlich, wöchentlich oder täglich. [erf.de/newsletter](http://erf.de/newsletter)

### Apps

Installieren Sie unsere kostenfreien Apps für Smartphone und Tablet und testen Sie die ERF Skills für Alexa-Smartspeaker. [erf.de/empfang](http://erf.de/empfang)

### Service Center

Haben Sie eine Frage oder möchten Sie uns ein Feedback geben? Wir freuen uns, von Ihnen zu hören.

[service@erf.de](mailto:service@erf.de)

Telefonisch Mo bis Fr  
8.30 – 12.30/13.30 – 17.00 Uhr  
**06441 957-1414**

### Social Media

Abonnieren und folgen Sie uns auf Facebook, Instagram, YouTube und TikTok. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!



## Impressum

**Herausgeber:** ERF Medien e. V.

**Vertrieb:** ERF mediaservice GmbH

**Kontakt:** Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar, Tel.: (06441) 957-1414, [info@erf.de](mailto:info@erf.de)

**Redaktion ERF Antenne:**

Simon Kassen (V. i. S. d. P.)

**Grafik/DTP-Layout:**

SCM Bundes-Verlag/Mathea Kitzki, Christina Grube  
ERF/Lorena Remhof

**Bildnachweis:**

Titel: [gettyimages.com/Tyas drawing, tenten, desifoto](http://gettyimages.com/Tyas drawing, tenten, desifoto); S.3: Stuke/ERF Medien e.V.; S.4-7: Stuke/ERF Medien e.V. [gettyimages.com/mitay20, tenten, desifoto, Loginart](http://gettyimages.com/mitay20, tenten, desifoto, Loginart); S.8-9: Lehmann/ERF Medien e.V. [gettyimages.com/Natalia Prachova, tenten, desifoto](http://gettyimages.com/Natalia Prachova, tenten, desifoto); S.10: Remhof/ERF Medien e.V.; S.11: Daxiao Productions/stock.adobe.com, C.Meier/ERF Medien e.V.; S.12-13: Stuke/ERF Medien e.V., [picturepeople.gettyimages.com/Natalia Prachova](http://picturepeople.gettyimages.com/Natalia Prachova); S.14-23: Brunnenverlag, Bonifatius Verlag, privat, Stuke/ERF Medien e.V., CV Dillenburg, Lehmann/ERF Medien e.V., Remhof/ERF Medien e.V., Fontis Verlag, Din Nasahrudin/stock.adobe.com [unsplash.com/Louis Hansel, gettyimages.com/Tyas drawing, tenten, desifoto](http://unsplash.com/Louis Hansel, gettyimages.com/Tyas drawing, tenten, desifoto); S.24: privat, Elke Pfrommer/privat, Kai Kutzki/privat; S.25-27: Lehmann/ERF Medien e.V.; S.28: C.Meier/ERF Medien e.V.; S.29: privat; S.30-31: Stuke/ERF Medien e.V., Remhof/ERF Medien e.V., hanahal/stock.adobe.com, Your Local Llamacorn/stock.adobe.com; S.34-35: Stuke/ERF Medien e.V., Remhof/ERF Medien e.V., [visualaddiction.com](http://visualaddiction.com); S.36: Lu Li/pexels.com, TWR; S.37: ERF Medien e.V., Farknot Architect/stock.adobe.com; S.39: R.Schneider/ERF Medien e.V., hanahal/stock.adobe.com; S.40-41: [gettyimages.com/Natalia Prachova, Olha Furmaniuk](http://gettyimages.com/Natalia Prachova, Olha Furmaniuk); S.42: [padungsak.com](http://padungsak.com), adeo Verlag, SCM Hänssler

**Druck:** Bonifatius Druckerei, Paderborn

**Auflage:** 80.000 Exemplare; 6 mal jährlich

**Bezug:** kostenfrei

Mit einem freiwilligen Beitrag von 20 Euro jährlich helfen Sie, die Kosten der ERF Antenne zu tragen.

**Anzeigenservice:**

ERF mediaservice GmbH, Maria Wedel, Tel.: 06441 957-430, [anzeigen@erfmediaservice.de](mailto:anzeigen@erfmediaservice.de)  
[erf.de/mediadaten](http://erf.de/mediadaten)

**Anzeigenschluss:** 6 Wochen vor Erscheinen

**Hinweis:** Der Inhalt externer Beilagen unterliegt nicht der redaktionellen Verantwortung der Redaktion.

**Bankverbindungen:**

**Volksbank Mittelhessen**  
IBAN DE49 5139 0000 0071 2387 09  
BIC VBMHDE5F

**Evangelische Bank eG, Kassel**  
IBAN DE48 5206 0410 0004 1129 11  
BIC GENODEF1EK1

**ERF Stiftung: Evangelische Bank eG, Kassel**  
IBAN DE29 5206 0410 0004 0038 37  
BIC GENODEF1EK1



Wir versenden klimafreundlich mit der Deutschen Post

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel gekennzeichnet



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

RG4



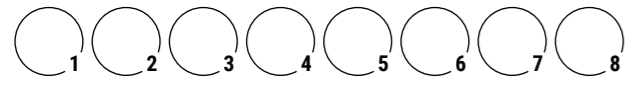
Aus Recyclingmaterial  
FSC® C011558



# Die Kraft des Herzens

Unseren Herzschlag bemerken wir oftmals nicht einmal. Und doch ist er lebenswichtig. Mit der **Fitness-Uhr „AGPTEK Smartwatch“** können Sie Ihre Vitalfunktionen ganz einfach im Blick behalten. Doch wie sieht ein gesundes Herz im biblischen Sinne aus? Diesen Fragen widmet sich Michael Oswald in seinem Buch **„Herzschlag“**. In seinem Buch leitet er an, wie man das eigene Herz bewahrt, damit es gute, geistliche Früchte tragen kann. Linda McSweeney beschreibt in ihrem Buch **„Vom Glück das eigene Herz zu finden“** ihren Weg zurück zu ihrer Herzensstimme und ermutigt, verloren gegangene Lebensträume wiederzuentdecken. Die Bücher wurden uns vom SCM Verlag zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank! Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Rätseln!

Claim: „ERF – Der ...“	dt. Schnellzug (Abk.)	40. Tag der Osterzeit	ERF Sendung: ... Gott	Wirkstoff im Tee	Bruder von Abel	KFZ Gütersloh	engl.: Gehirn	Stimmung, Lust	Abk.: Matthäus		Körperteil
		1			Lebenssaft				Abk.: Mittelalter		starke Belastung
ökumenische Veranstaltung	Ganzheit, Verbundenheit				Friedenssymbol				Abk.: Bürgerliches Gesetzbuch	sächl. Fürwort	Abk.: Tangens
		KFZ Münster (Westfalen)		ugs.: modern	christl. Fest						seelische Erschütterung
3. und 4. Fall von wir	glücklich, erleichtert	Initialen der Curie		chem.: Stickstoff	Bewegungsorgan						2
				Ort des 39. dt. evang. Kirchentags	Abk. für einen Bibelteil	Nebenfluss der Ruhr			Abk.: laut		Fernsehen (Abk.)
Emotion	Abk.: Nummer	röm. Zahl: 50		Blutgefäßverbindung			Abk.: Teelöffel	Gewässer	Bürde		
				5			chem.: Sauerstoff				
ländliche Siedlung				unruhig				frz.: du			zwecks
		kurz für: an dem bibl. Stadt (Turmbau)			Abk.: Nebenkosten	Doppelvokal	Gegenteil von Tod	Brutgut	das Wichtigste ist die ... (1. Kor.)		Kirchentag-Motto: „... stark, beherzt“
Waldtier	1. Frau Jakobs (AT)	Herzfacharzt		intern. KFZ Deutschland	griech. Vorsilbe: neu verrückt		männl. frz. Artikel		Symbol der Unschuld		6
	Behörde							Verständnislaut		Abk.: Rettungswagen	Formelzeichen elektr. Spannung
		KFZ Bayreuth akadem. Titel		KFZ Ravensburg		Wolga-Zufluss	Abk.: Newton	mutig, entschlossen			4
				chem.: Kalium	makellos sauber		intern. KFZ Spanien		Kloster-vorsteher		Vokal
Kinderfrau	Fernsehshow von ERF Jess					schmal			für immer		8



Infos und Teilnahme unter: [erf.de/gewinnspiel](http://erf.de/gewinnspiel)  
 ERF Medien e. V., „Rätsel“  
 Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar  
 Einsendeschluss: 31.05.2025

### Auflösung 03/04 2025: Bedeutsam

**Gewinner des letzten Rätsels:**  
 Das **Gesellschaftsspiel „Shalom“** hat gewonnen: Heidrun Betke/Bälw  
 Den **Rucksack „Kork“** hat gewonnen: Frieder Schmidt/Altenburg  
 Je eine **DVD „Honecker und der Pastor“** haben gewonnen: Jörg Wehling/Großostheim, Yvonne Zitzmann/Waischenfeld, Thomas Meyer/Neuss, Ilka Mohr/Stuttgart, Beni Jacob/Ochsenfurt

D	B		I	J	P	U	A								
H	I	E	R	A	R	C	H	I	E	A	R	U	A	K	
E	F	B	H	A	U	S	S	T	F	U	R				
N	U	G	U	H	S	S	I	E	G	T	I				
R	E	G	I	E	R	U	N	G		B	I	I	A	O	E
N	T		O	N		E	U	O	E	L	B	E	R	G	
			K	R	E	U	Z	I	G	U	N	G	E	L	I
F	A	R	A	D	R	Z	N	O	K		T	O			
L	A	N	O	A	H	E	T	A	J	U	D	A	S		
B	U	N	D	E	S	T	A	G	E	L	M	A	E	S	
			G	U	T		P	A	R	L	A	M	E	N	T
M	I		E	D	E	N				C	O	O	K	L	
N	E	U	E	D	O		W	A	H	L	E	X	O		
S	T	I	M	M	Z	E	T	E	L	T	E	N	N	I	S

Die Teilnahmebedingungen für das Preisrätsel finden Sie unter erf.de/teilnahmebedingungen. Auflösung in der nächsten ERF Antenne. © Ulrike Schuh, wortschatze.info

# »Film ab«

Sie sind Medienprofi und suchen nach einem Partner, der Ihnen eine umfassende, moderne Struktur in angenehmer Atmosphäre für Ihre Produktionen bietet?

Das ERF Medienhaus bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten für Medienproduktionen aller Art:

- Voll ausgestattetes Fernsehstudio, durchgängig 4K-fähig, 144 m²
- Multimediastudio, geeignet für die Aufzeichnung von Webinaren/Coachings, 39 m²
- Modernste Infrastruktur: Bild- und Tonregie, Gäste-Lounge, Maskenraum, World Café, Meetingräume und Co-Working-Spaces

**ERF Der Sinnsender**

ERF mediaservice GmbH  
 Berliner Ring 62  
 35576 Wetzlar

06441 957-300  
 produktion@erfmediaservice.de  
 erfmediaservice.de