

erf Antenne

versöhnlich

Mit mir und anderen
in Einklang leben



Für Ihr
persönliches
Angebot
sprechen Sie
uns an!

»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 —



Ein versöhntes Miteinander

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie sehr sehnen wir uns nach einem Streit nach Versöhnung. Und wie sehr schmerzt es, wenn Beziehungen ungeklärt bleiben.

Wenn es dagegen gelingt, Verletzungen zu benennen und Vergebung auszusprechen, kann etwas Kostbares wachsen: Vertrauen, Frieden, vielleicht sogar eine neue Tiefe in der Beziehung. Doch wir wissen auch: Das ist nicht immer einfach. Manchmal geschieht Versöhnung nur schrittweise – oder bleibt ganz aus.

Die Beziehung zu Gott ist da anders. Durch Jesus dürfen wir wissen: Alles ist gut zwischen uns und ihm. In der Bibel lesen wir: „In Christus hat Gott selbst gehandelt und hat die Menschen mit sich versöhnt. Er hat ihnen ihre Verfehlungen vergeben und rechnet sie nicht an.“ (2. Korinther 5,19)

Was für eine Gnade! Gott trägt uns nichts nach. Was vergeben ist, ist wirklich vorbei. Die Bibel sagt sogar, dass Gott unsere Schuld im tiefsten Meer versenkt. Dorthin, wo niemand sie je wieder hervorholt.

Ich merke, wie sehr ich mir diese Haltung auch für meine menschlichen Beziehungen wünsche. Ich will nicht nur sagen „Ich vergebe dir“, sondern Dinge wirklich hinter mir lassen. Frieden finden. Neu anfangen.

Als Christinnen und Christen sind wir eingeladen, diese Botschaft der Versöhnung weiterzugeben. Und genau das tun wir beim ERF – mit allen Sendungen, Beiträgen, Artikeln und anderen Angeboten.

Ich wünsche Ihnen, dass diese Ausgabe der ERF Antenne Ihnen hilft, den Schatz der Versöhnung neu zu entdecken – in der Beziehung zu Gott und zu den Menschen an Ihrer Seite. Möge der Friede Gottes Ihr Herz erfüllen.

Herzlichst,
Ihre

Susanne Thyroff

THEMA

- 3 Editorial
- 4 Verzeihen Sie bitte!
- 8 Ich war das Kind und doch die Erwachsene
- 11 Durch Gott versöhnt

PROGRAMM

- 12 ERF Plus
- 24 ERF Gottesdienst
- 26 Vergeben und vergessen?
- 27 ERF Mensch Gott
- 30 ERF Jess

NEWS

- 34 Versöhnung im Schatten des Krieges
- 36 ERF Global Hope
- 37 Mit dem ERF erlebt
- 39 ERF Spendenwelt
- 40 ERF Veranstaltungen
- 41 Kontakt/Impressum
- 42 Rätsel

Verzeihen

Sie bitte!

Vor der Versöhnung kommt die Vergebung.
Wie wir lernen, mit uns und anderen gnädiger zu sein.



Wenn das mit dem Versöhnen doch nur einfacher wäre. Ist es aber nicht! Denn: Wer versöhnt sein möchte, muss normalerweise erst einmal vergeben. Und gerade das fällt vielen zurzeit unglaublich schwer. Studien zumindest zeigen, dass unser Miteinander immer unversöhnlicher und gnadenloser wird. Und dass wir unschönes Verhalten anderer immer schneller als persönliche Kränkung erleben. Statt über manche Unvollkommenheiten, Ausrutscher und Fehltritte liebevoll hinwegzusehen, kreiden wir sie einander an. Das geht so weit, dass wir Menschen pauschal verurteilen; manchmal bewusst, manchmal eher unbewusst.

Tatsächlich war die „Angst vor zunehmendem Hass und Feindseligkeit in der Gesellschaft“ gerade auf Platz 1 des Sorgenbarometers der Deutschen. Mehr noch: Es fällt uns auch zusehends schwerer, uns selbst zu vergeben. Woher kommt das?

Vergeben oder Vergelten?

Ganz sicher hat die wachsende Verrohung damit zu tun, dass das Prinzip der Vergeltung für viele inzwischen prägender ist als das Prinzip der Vergebung: Wenn mir jemand etwas Böses tut, anderer Meinung ist als ich oder ich mich ungerecht behandelt fühle, dann verurteile ich oft nicht nur diese eine Tat an sich, sondern erkläre den anderen insgesamt zum Übeltäter. In der Vergeltungslogik teile ich die Welt in Freund und Feind auf.

Und wenn ich gar nicht genau weiß, warum es mir eigentlich schlecht geht, dann suche ich mir jemanden, der angeblich an allem schuld ist: die Linken, die Rechten, die da oben, die da unten, die Liberalen oder die Fundamentalisten. Dazu kommt: Der anderen Seite wird in so einem Denkmuster oftmals die Menschenwürde abgesprochen. Denn einem „Monster“ kann oder muss ich natürlich nicht verzeihen. Von Versöhnung ganz zu schweigen.

Doch diese polarisierende Einstellung hat etwas zutiefst Tragisches. Denn wenn wir uns ständig auf diejenigen fokussieren, die uns angeblich Schlechtes wollen, dann betrachten wir uns ja grundsätzlich als Opfer und führen kein selbstbestimmtes Leben mehr – und auch kein glückliches. Im Gegenteil: Wir definieren uns über unsere Verletzungen, unsere Unzufriedenheit und unsere Feindbilder – und weisen damit zugleich jegliche Verantwortung für unsere Unzufriedenheit von uns.

Und: Die Unbarmherzigkeit gegenüber anderen führt oft auch dazu, dass wir mit uns selbst hart ins Gericht gehen und uns nicht verzeihen können. So nimmt die Zahl der Menschen, die am Impostor-Syndrom leiden (der Angst, nicht gut genug zu sein), gerade massiv zu.

Vergebung: ein Gamechanger

Das heißt aber auch: Die befreiende Idee der Vergebung könnte ganz neu zu einem Gamechanger in unserer inzwischen so rauen Gesellschaft werden, wenn wir neu lernen, mit uns und anderen gnädiger zu sein. Denn Vergebung durchbricht die destruktiven Strukturen von Kränkung und Rache, zeigt Wege für einen gemeinsamen Neuanfang auf und führt dazu, dass wir uns die Zukunft und die Gegenwart nicht mehr von den Verletzungen aus der Vergangenheit versauen lassen.

Zu vergeben erfordert allerdings einiges an Mut. Vermutlich hat Mahatma Gandhi deshalb gesagt: „Der Schwache kann nicht verzeihen. Verzeihen ist eine Eigenschaft des Starken.“ Denn Vergebung untergräbt unser tiefsitzendes Gerechtigkeitsempfinden: Schuld muss gesühnt, Unrecht bestraft werden. Die Philosophin Svenja Flasspöhler meint sogar: „Wer verzeiht, handelt weder gerecht noch ökonomisch noch logisch.“ Stimmt! Wer vergeben will, muss an vielen Stellen über seinen Schatten springen.

Vergebung verstehen

Wenn ich lernen will zu verzeihen, ist es hilfreich, mir darüber klar zu werden, was Vergebung genau bedeutet. Viele denken nämlich: Wenn ich jemandem verzeihe, gebe ich ihm gefühlt irgendwie recht. Oder ich gebe klein bei, stehe als Verlierer da. Oder muss das Unrecht vergessen. Das stimmt aber nicht. Denn Vergeben bedeutet weder den Täter zu verschonen, noch die Tat und den Schmerz darüber zu leugnen oder das Unrecht zu vergessen. Nicht die Tat wird verändert, sondern mein Umgang mit ihr.

Deshalb kann ich auch einem Menschen vergeben, der mich betrogen hat – und ihm trotzdem die Freundschaft kündigen. Ich kann jemandem vergeben, der mich missbraucht hat – und ihn trotzdem anzeigen. Ja, ich kann sogar jemandem seine Taten vergeben, der längst tot ist. Denn Vergeben bedeutet nicht automatische Versöhnung. Natürlich ist es großartig, wenn es nach der Vergebung irgendwann auch zur Versöhnung kommt – muss es aber nicht.

Gesunde Selbstliebe statt Groll

Doch was ist Vergebung dann? Vergeben heißt zuallererst: Ich befreie mich selbst von meinem Groll und meiner Wut und lerne, mit meinen Verletzungen anders umzugehen.

Stellt sich die Frage: Kann man das wirklich lernen? Der renommierte Vergebungsforscher Robert Enright ist überzeugt: Ja, das kann man. Konkret lädt Robert Enright dazu ein, die Perspektive zu wechseln: Nicht mehr auf diejenigen zu schauen, die mich

verletzt haben, sondern auf mich selbst. Was löst die Tat des anderen in mir aus? Warum kränkt sie mich so? Und wieviel Zeit habe ich schon verloren, weil ich mich darüber geärgert habe? Denn nur, wenn ich das mir widerfahrene Unrecht und den Schmerz anerkenne, kann ich ihn verwandeln und den Weg zur inneren Selbstheilung betreten.

Das heißt: Wenn ich mein Leben statt mit Wut und Hass auf den anderen mit gesunder Selbstliebe betrachte, schaffe ich die Grundlage dafür, dass ich den Groll hinter mir lassen und mich aus dem Gefängnis meiner negativen Emotionen befreien kann. Ich werde vom passiven Opfer meines Unglücks zu einer aktiv handelnden Person, die nicht mehr in ihrer Empörung feststeckt.

Mehr noch: Indem ich dem anderen seine Schuld nicht mehr hinterhertrage, kann ich wieder meinen eigenen Weg gehen. Indem ich meinen Schmerz ziehen lasse, ist wieder mehr Platz für das Schöne und Gute in meinem Leben.

Gottes Gnade gibt es gratis

Spannend ist, dass wir uns oft gar nicht bewusst machen, wie sehr das christliche Weltbild von genau diesem Gedanken der Vergebung geprägt ist. Immerhin beten Glaubende seit 2 000 Jahren im Vaterunser regelmäßig: „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“ Oder wie es im Epheserbrief 4,32 heißt: „Seid freundlich und barmherzig und vergebt einander, so wie Gott euch durch Jesus Christus vergeben hat.“

Hier blitzt ein Kerngedanke der biblischen Botschaft auf: Wenn der Mensch von Gott das bekäme, was er verdient, wenn Gott also wie wir nach dem Prinzip Vergeltung handeln würde, dann sähe es nicht gut für uns aus. Aber die Bibel macht klar: Gnade ist eine Charaktereigenschaft Gottes. Ein Geschenk an die Menschen – und absolut kostenlos.

Deshalb stammt unser Wort „gratis“ von dem lateinischen Wort für Gnade ab: Gratia. Weil Gnade eben nichts kostet. Und weil man sie auch gar nicht bezahlen könnte. Wir können und brauchen nichts tun, um Gott gnädig zu stimmen. Die Botschaft dahinter ist atemberaubend: Gott liebt die Menschen und vergibt ihnen gern.

Aus der Gnade Gottes lebt es sich leichter

Wer dieses grundsätzliche Ja Gottes zu seinem Leben annimmt, den können die Neins dieser Welt nicht mehr aus der Bahn werfen. Ja, wer glauben kann, dass Gott ihn bedingungslos liebt, der hat es gar nicht mehr nötig, sich und anderen etwas zu beweisen. Das bedeutet auch: Endlich weg mit dem Leistungsdruck, der ewigen Suche nach Selbstbestätigung und der Versagensangst. Mit anderen Worten: Einen Menschen mit einem gesunden, vom Himmel geschenkten Selbstwertgefühl, den kann man nur schwer kränken. Und

unser Gekränkt-Sein ist ja ein entscheidender Auslöser für den Geist der Vergeltung. Ein Mensch dagegen, der in sich ruht, kommt gar nicht erst auf die Idee, dass ein anderer Mensch grundsätzlich ein Irrtum der Schöpfung sein könnte – selbst, wenn derjenige sich in einer Weise verhalten hat, die er als Angriff empfindet.

Vergebung als Lebensstil

Insofern ist es eines, zu lernen, wie wir Verletzungen hinter uns lassen und vergeben können; viel wichtiger ist aber die Frage, wie es uns gelingt, ein Lebensfundament zu entwickeln, auf dem uns die Stürme des Daseins – und die damit zusammenhängenden Verletzungen – gar nicht erst aus der Bahn werfen.

Martin Luther King war sich deshalb sicher: „Vergebung ist keine einmalige Sache. Vergebung ist ein Lebensstil.“ Wer glauben kann, dass er bedingungslos geliebt wird und dass ihm seine Fehler vergeben werden, der kann auch selbst vergeben und gnädig sein. Und wird dadurch fähig zur Versöhnung.

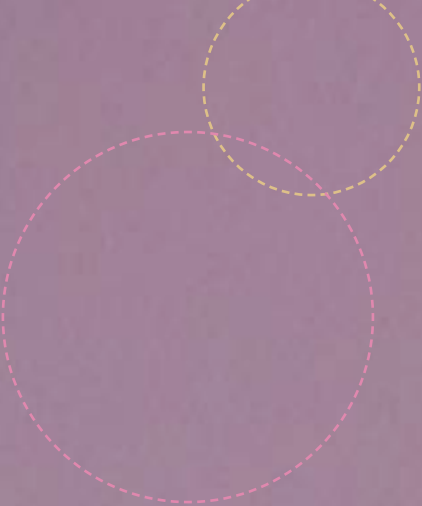
Was das bedeutet, macht Jesus eindrücklich im Gleichnis vom Hausbau deutlich: „Wer auf das hört, was ich gesagt habe, und danach handelt, der ist klug – wie ein Mensch, der sein Haus auf felsigen Grund baut. Wenn ein Wolkenbruch niedergeht, das Hochwasser kommt und der Sturm am Haus rüttelt, wird es nicht einstürzen, weil es auf Felsengrund gebaut ist. Wer sich meine Worte nur anhört, aber nicht danach lebt, der ist wie einer, der sein Haus auf Sand baut. Wenn ein Wolkenbruch kommt, die Flüsse über ihre Ufer treten und der Sturm um das Haus tobt, wird es einstürzen“ (Matthäus 7,24-27).

Spannend ist hier: Die Stürme des Lebens treffen beide – die Klugen und die Törichten. Das heißt auch: Beide erleben Verletzungen, Kränkungen, Ungerechtigkeiten und Anfeindungen. Beide leiden darunter, dass sie von anderen schlecht behandelt werden. Aber die einen werden von diesen Erfahrungen umgehauen, sie versinken in den Fluten aus Groll, Wut und Schmerz und sehen überall nur noch das Böse, das um sie herum tobt. Die anderen hingegen bleiben aufrecht stehen, weil sie gelernt haben, wie Jesus zu verzeihen und zur Versöhnung bereit zu sein. Das ist ein wahrer Segen!



DR. FABIAN VOGT ist Theologe, Autor und Künstler. Er arbeitet unter anderem bei midi, der Zukunftswerkstatt von Kirche und Diakonie in Berlin.





»Die
befreiende
Idee der
Vergebung
könnte ganz
neu zu einem
Gamechanger
in unserer
Gesellschaft
werden, wenn wir
neu lernen,
mit uns und
anderen
gnädiger
zu sein.«





»Ich war das Kind und doch die Erwachsene«

Die Depression ihres Vaters hautnah mitzuerleben, hinterlässt bei Nora Freudenthaler tiefe Wunden. Doch sie erlebt, wie sehr es befreit, sich mit der eigenen Geschichte zu versöhnen.

Es ist ein ganz normaler Mittwoch. Ich bin zehn Jahre alt und komme gerade von der Schule nach Hause. Ich stecke den Schlüssel in die Haustür und ohrenbetäubende Stille schlägt mir entgegen. Mein Herz schlägt schneller. Heute ist also wieder ein schlechter Tag, denke ich.

Ich koche etwas, räume das Haus auf und wasche die Wäsche. Ein paar Stunden später kommt er hoch. Er schaut mich mit seinem traurigen Blick an. Nach einigen stillen Sekunden dreht er sich um und geht die Stufen der Treppe wieder hinunter, als gäbe es mich und die Verantwortung, die er hier eigentlich trägt, nicht.

Mein Vater hat sich nicht um mich gekümmert, sondern ich mich um ihn. In meinem Leben gab es schon früh diesen Rollenwechsel. Ich konnte nicht einfach Kind sein, sondern trug viel Verantwortung. Verantwortung, die mein Vater nicht tragen konnte. Das überschattete nicht nur meine Kindheit, sondern prägt meine ganze Lebensgeschichte.

Wenn die Traurigtage überwiegen

Mein Vater hatte 30 Jahre lang Depressionen. Lange bevor ich auf die Welt kam, kämpfte er schon mit dieser Krankheit. Mal gab es gute, mal schlechte Tage. Die guten Tage nannten wir die Sonnentage und die schlechten die Traurigtage. Irgendwann überwogen die Traurigtage.

Als ich im Grundschulalter war, haben wir ihn oft im „Krankenhaus“ besucht, was in Wirklichkeit eine Psychiatrie war. Für mich war es schrecklich, meinen Papa nach der Verabschiedung dort zu lassen. Die Klinik wirkte dunkel und beängstigend auf mich als Kind. In all den Jahren haben wir ihn in mindestens sieben Psychiatrien besucht.

Mit ungefähr zehn Jahren wurde mir bewusst, dass meine Familie anders ist als andere Familien. Meine Mama arbeitete unglaublich viel und war kaum zu Hause, schließlich musste sie als Alleinverdienerin unsere Familie versorgen. Für mich ist sie heute noch die stärkste Frau der Welt. Das bedeutete aber auch: Neben den Hausaufgaben musste ich alltägliche Aufgaben im Haushalt erledigen wie kochen, waschen, putzen und einkaufen.

Ich bin Einzelkind und war deshalb mit allem immer allein. Allein mit einem depressiven Vater, der oft nur passiv anwesend war. Da war niemand, der mich und meine Situation wirklich verstehen konnte.

Es gab besonders schlimme Tage, an denen mein Vater von Suizid sprach. In den Tagen darauf kam ich immer mit einem mulmigen Gefühl nach Hause. Ich wusste dann nicht, wie ich meinen Papa vorfinde. Er hat zum Glück nie versucht, sich das Leben zu nehmen, dafür hat er uns zu sehr geliebt. Trotzdem war die Angst mein täglicher Begleiter. Es fühlte sich für mich an, als wäre die Depression meines Vaters wie eine große, dunkle Gestalt, die alle Leichtigkeit und Freude aus unserem Haus vertrieb. Stattdessen zogen Stille und Dunkelheit ein.

Die Last war weg – die Wut bleibt

Nach Jahren des Leidens und viel Gebet haben wir uns als Familie dazu entschieden, dass es besser ist, wenn Papa auszieht und meine Eltern sich trennen. Das war für uns alle die Rettung, vor allem für mich. Ich hielt es einfach nicht mehr aus.

Nachdem mein Vater ausgezogen war, fühlte ich mich befreit. Die große Last der Verantwortung war weg. Ich konnte endlich wieder Dinge tun, die für andere Kinder selbstverständlich waren. Unbeschwert traf ich mich mit Freunden und hatte wieder Zeit für die Schule und für Hobbys.

Neben der Erleichterung spürte ich aber auch, wie andere Emotionen in mir hochkamen. Einerseits war da Neid: Wieso hatten andere Kinder gesunde Väter, die gerne für sie kochten und sich liebevoll um sie sorgten?

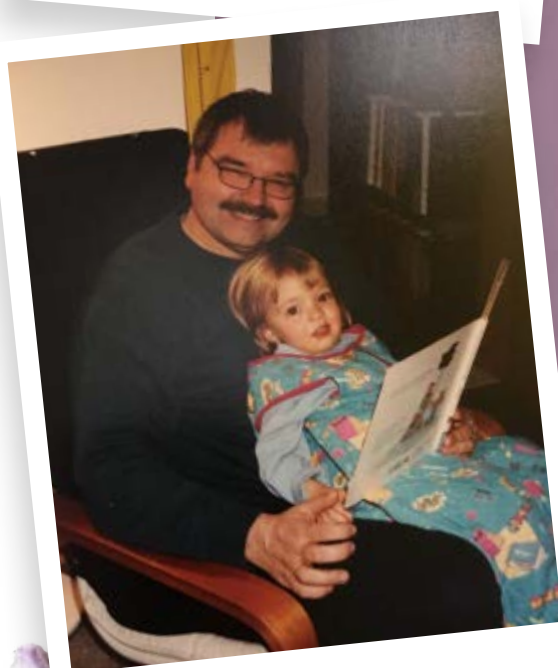
Andererseits spürte ich auch Wut: Warum ist mein Vater nicht einfach normal? Will er überhaupt gesund werden? Warum kann er sich nicht zusammenreißen? Mein Vater nahm meine Wut wahr und ermutigte mich, sie rauszulassen, damit ich sie nicht in mich hineinfresse. Ich durfte meinen Gefühlen freien Lauf lassen, weil er mir Platz dafür gab. Das tat mir gut.

Vor allem galt meine Wut aber Gott. Wieso hatte er zugelassen, dass mein Papa so krank wurde? Wieso hat er ihn nicht geheilt, obwohl wir immer wieder dafür gebetet haben? Wieso lässt er mich dieses Leid durchleben? Ich verstand nicht, warum Gott nicht eingriff. Die verzweifelte Wut darüber ließ mich dumpf und leer zurück.

Getragen, auch wenn ich es nicht fühlte

In meiner Familie haben wir einen tiefen Glauben an Jesus, auch damals schon. Mein Vater hat Theologie studiert und meine Eltern waren mehrere Jahre in Amerika missionarisch aktiv – und trotzdem hat er diese Krankheit bekommen. Ich musste lernen, dass auch Christen Leid erleben und Jesus nicht immer so handelt, wie wir uns das wünschen.

Als ich noch klein war, haben wir als Familie oft das Gedicht „Spuren im Sand“ von Margaret Fishback Powers gelesen. Darin wird beschrieben, dass Gott Menschen in den schwersten Zeiten ihres Lebens nicht verlässt, sondern hindurchträgt. Die Autorin malt hier das Bild, dass man an diesen Stellen statt zweier nur



eine Fußspur im Sand sieht. Dieses Bild hat mir in meiner schwersten Zeit sehr viel Kraft gegeben. Auch wenn ich dieses Leid durchleben musste und Gottes Handeln oft nicht verstehen konnte, wusste ich: Er trägt mich – auch wenn es sich nicht immer so anfühlt und meine Gebete scheinbar unerhört bleiben. Bis diese Wahrheit wirklich in mein Herz gesunken ist und ich mich Schritt für Schritt mit meiner eigenen Geschichte versöhnt habe, dauerte es aber viele Jahre.

Als ich lernte, Gott wie einen Vater zu sehen

In den ersten Jahren nach Papas Auszug fiel es mir sehr schwer, Gott als meinen himmlischen Vater zu sehen. Mein irdischer Vater hatte mich enttäuscht und so oft allein gelassen. Wieso sollte es bei Gott anders sein?

Dennoch wollte ich Gott eine Chance geben. In der Bibel entdeckte ich, dass Gott dort als liebevoller, fürsorglicher Vater beschrieben wird, der seinen Kindern treu zur Seite steht. „Ich werde euer Vater sein, und ihr werdet meine Söhne und Töchter sein“, heißt es in 2. Korinther 6,18. Zögerlich ging ich kleine Schritte auf Gott zu und er versorgte behutsam und geduldig mein hartes, enttäuschtes Herz.

Meine Kindheit hatte tiefe Wunden hinterlassen, die Zeit brauchten, um zu heilen. Ich stellte mich diesen Verletzungen und nahm mehrere Jahre lang Seelsorge in Anspruch. Dort durfte ich meine Gefühle und meinen Schmerz offenbaren. Ich bekam Unterstützung bei dem, womit ich mich früher so allein gefühlt habe.

Zum ersten Mal konnte ich meine Vergangenheit nicht nur erzählen, sondern lernte auch, sie anzunehmen – mit all dem, was sie in mir geformt hat. Das half mir sehr dabei, Frieden zu schließen: mit meiner Geschichte und mit meinem Vater.

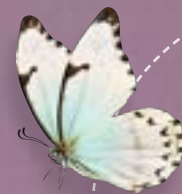
Das war für mich ein sehr großer und bedeutender Schritt. Ich konnte die Wut auf Gott, meinen Vater und die Vergangenheit loslassen – und wir konnten von Neuem anfangen.

Getragen, geheilt, versöhnt

Die verpassten Jahre meiner Kindheit kann mir niemand zurückgeben. Aber ich schaue heute liebevoll auf meine Geschichte zurück. Mein Vater hat die Depression überwunden. Meine Eltern konnten einander vergeben und unterstützen mich heute. Mit der Zeit konnte ich auch das Gute sehen, das Gott in all dem Schweren in mir wachsen ließ. Diese Jahre haben eine Stärke in mir hervorgebracht, die ich sonst nie entwickelt hätte. Eine Stärke, die mich nicht härter, sondern weicher gemacht hat.

Ich habe gelernt, mit den Bruchstellen in meiner Biografie zu leben, ohne dass sie mich bestimmen. Heute weiß ich: Meine Geschichte hat mich geprägt, aber sie definiert mich nicht länger – und ich darf versöhnt leben.

NORA FREUDENTHALER ist Auszubildende zur Kauffrau für Marketingkommunikation beim ERF. Sie liebt tiefe, ehrliche Gespräche über Gott und die Welt. Manchmal vermisst sie den Bodensee, wo sie aufgewachsen ist. Mit ihrem Mann entdeckt sie aber auch in ihrer neuen Heimat Hessen immer wieder Orte, die sich wie Zuhause anfühlen.



Durch Gott versöhnt



Leben aus der Versöhnung

„Ich bin versöhnt mit Gott und mir selbst. Leider verhalte ich mich nicht immer so, wie ich eigentlich will. Aber gerade dann kann Jesus an mir seine Liebe und Gnade erweisen.“

Katja Völkl, Redakteurin/Moderatorin ERF Plus



Mit gutem Beispiel voran

„Ob ich weit in die Welt oder in mein gesellschaftliches Umfeld schaue: Oft fehlt es an Versöhnung. Ich will mich nicht von Unversöhnlichkeit anstecken lassen, sondern Versöhnlichkeit vorleben.“

Jan Knauf, Unternehmensentwicklung



Versöhnung schenkt Freiheit

„Beim Ferienjob habe ich den rechten Unterarm verloren. Der Kollege damals war grad nicht am Platz, konnte mir nicht helfen. Später sagte ich ihm: Ich trage dir nichts nach. Das war befreiend.“

Daniel Kopp, Redakteur ERF Mensch Gott/ Station Voice ERF Plus



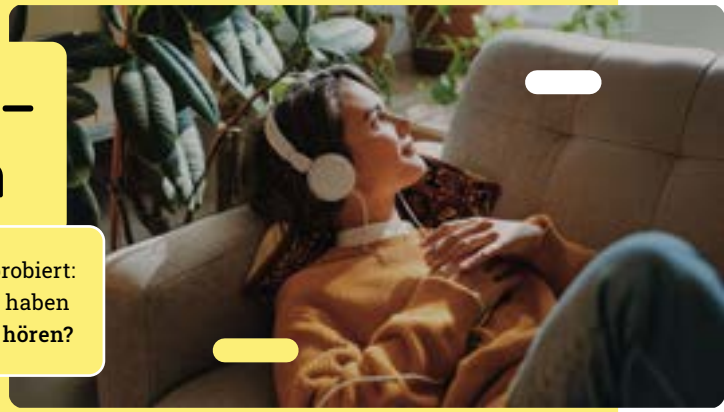
Versöhnung durch Ehrlichkeit

„Der Theologe M. Volf hat mir geholfen zu verstehen, dass ich Schuld und Schmerz ehrlich benennen kann, bevor ich vergebe. So schützt Gott meine Würde und macht doch Versöhnung möglich.“

Hanna Willhelm, Redakteurin ERF Plus

Sie haben mitgemacht – wir passen an

Im September haben wir auf ERF Plus drei Wochen lang etwas ausprobiert: Um 10 Uhr liefen nacheinander drei verschiedene Formate. Und wir haben Sie gefragt: Was gefällt Ihnen am besten? Was möchten Sie künftig hören?



Woche 1

In „Create Worship“ haben wir neue Anbetungsmusik vorgestellt – mit Künstlern und Gästen, die von ihrer Arbeit erzählt haben.

Woche 2

„Das Gespräch“ lief als Test zur Erstaussstrahlung.

Woche 3

Wir haben „Gern Gehört“ einmal zweistündig von 9 bis 11 Uhr gesendet.

Ihre vielen Rückmeldungen haben uns sehr gefreut – und sie waren eindeutig: Die Musik kam besonders gut an. Sowohl die Vorstellung neuer Musik als auch eine längere Wunsch- und Grußsendung fanden großen Anklang. Wir möchten das Programm um 10 Uhr für Sie noch attraktiver gestalten – mit den Möglichkeiten, die wir haben.

Das Ergebnis: Wir bringen die beliebtesten Elemente zusammen.

Auch weiterhin können Sie sich Ihre Lieblingslieder wünschen und liebe Menschen grüßen – und das **ab März sogar von 9 bis 11 Uhr**. Zur gleichen Zeit stellen wir auch neue Lieder vor und gestalten so den Vormittag mit viel Musik, damit Sie nebenher Dinge erledigen können und gut unterhalten werden. So möchten wir Sie auch weiterhin bestmöglich durch Ihren Alltag begleiten – mit Musik, die gut tut, und Momenten, die verbinden.

Spuren der Hoffnung – Ein Themenabend zu Testament & Nachlassregelung

Was bleibt von meinem Leben? Wie kann ich schon heute Hoffnung weitergeben? Was möchte ich weitergeben? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt unseres Themenabends „Spuren der Hoffnung“, live am **3. März 2026 von 17 bis 19 Uhr** auf ERF Plus.

In einem bunten Programm informiert Testaments-Experte, Rechtsanwalt und Notar Jens-Oliver Müller verständlich und praxisnah über Erbschaft, Testament und Testamentsspenden. Ihre Fragen beantworten wir an unserem Themenabend live – Außerdem dabei: Susanne Thyroff und Christian Kolb aus dem ERF Vorstand.

Themen des Abends:

- Regelungen & Änderungen im Erbrecht
- Gestaltung des Testaments
- Nachlass & Vermächtnis
- Gesetzliche Erbfolge & Erbschaftssteuer
- Vorsorgevollmacht

Sie wollen bereits eine Frage einreichen oder kostenlos unsere Informationsbroschüre „Glauben fördern per Testament“ bestellen? Wenden Sie sich dazu gern an studio@erfplus.de.

Radio

- Digitalradio DAB+ (Kanal 5C)
- 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



versöhnlich

Mit mir und anderen im Einklang leben

Do 05.03. 16 Uhr

Das Gespräch: Versöhnt mit Gott, mit mir und den Mitmenschen

In dieser Folge der Sendereihe „Das Gespräch“ ist Johannes Schneider zu Gast bei Sonja Kilian. Geboren in Brasilien, adoptiert in Deutschland und seit seiner Kindheit vollständig erblindet, hat Johannes ein Leben voller Herausforderungen erlebt. Doch trotz Enttäuschungen und Schicksalsschlägen hat er gelernt, versöhnt zu leben – mit sich selbst, mit seinen Mitmenschen und mit Gott.

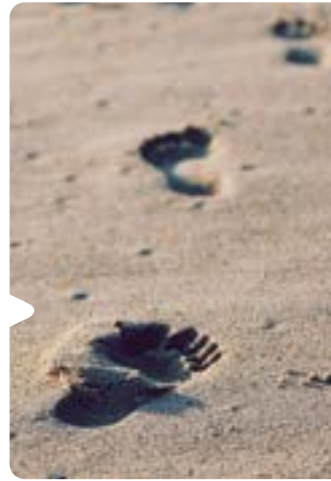


Sa 14.03. 20 Uhr

WortGut:

„Du bist (nicht) nichts!“

Nachfolge bedeutet nicht Selbstverneinung, sondern Hingabe an Jesus Christus und Annahme der eigenen Identität in ihm. Das meint der Buchautor und Referent Arno Backhaus. Hinzu kommt: Wer sich als Gottes geliebtes Geschöpf versteht, wird mit sich selbst und der eigenen Geschichte versöhnt. Zugleich ist die Hingabe an Jesus die Grundlage für ein versöhntes, dienendes Miteinander.

Fr 03.04. 15 Uhr,
19.30 Uhr, 21.30 Uhr

Lesezeichen:

Ewig und drei Tage

Mit geschliffenen Worten schildert Tobias Petzold das Leiden Jesu im Umfeld menschlicher Schwächen. Seine Meditationen greifen an. Sie reißen mitten ins Geschehen. Sie fragen die eigene Haltung an zu diesem Tod, der ins Leben führt. Die Sendung ergänzt seine Texte mit Impulsen von Georg Magirius über den Mut, sich verletzlich und menschlich zu zeigen.

09. – 12.03. 15 Uhr,
19.30 Uhr, 21.30 Uhr

Lesezeichen: Hirtenzeit

Der Autor Daniel Zindel lädt den Leser auf eine gedankliche Wanderung durch seine Heimat Graubünden ein. Jedes Teilstück des Weges und jede Begegnung wird zu einem Bild für unterschiedliche Lebens-etappen und Erinnerungen. Mit Beispielen und Gedanken aus seiner eigenen Biografie sowie Fragen und Impulsen leitet Daniel Zindel zur Selbstreflektion an. Er ermutigt dazu, die eigenen Erinnerungen zu würdigen und neu einzuordnen, rote Lebensfäden zu entdecken und diese innere Reise an der Hand des guten Hirten Jesus zu gehen.



Do 12.03. 20 Uhr

WortGut: Polarlicht (1/3)

In seinem Vortrag auf der Herbstkonferenz 2025 der SMD spricht Prof. Dr. theol. Ralf Frisch über die christliche Existenz heute. Dabei zeigt er auf: Nur wo die Vertikale – die Beziehung zu Gott – lebendig bleibt, kann Polarisierung überwunden und Gesellschaft heilsam gestaltet werden.



Sa 04.04. 20 Uhr

WortGut:

Auferstehung – real oder fake? (1/4)

Die Ansprache der Theologin Prof. Dr. Mihamm Kim-Rauchholz entfaltet das Kreuz als Herzstück des christlichen Glaubens und als Gottes Beweis seiner Liebe. Auf der Osterkonferenz Gunzenhausen im letzten Jahr setzte sich die Referentin mit modernen Einwänden gegen Sühne, Opfer und Gericht auseinander. Sie zeigt, dass echte Gewissheit und Versöhnung zwischen Gott und Mensch nur durch das Kreuz möglich sind.



ERF Plus Programm



**23. – 26.02. 15 Uhr,
19.30 Uhr, 21.30 Uhr**

Lesezeichen: Unter dem Rad der Geschichte

Vom langen Segen eines Lebens erzählt die Autobiografie von Přemysl Pitter. 1945 schenkt der tschechische Christ und Erzieher jüdischen Waisenkindern aus dem KZ Theresienstadt ein neues Zuhause. In vier Schlössern nehmen Pitter und sein Team auch hunderte deutsche Kinder aus tschechischen Lagern auf. Gemeinsam leben sie Versöhnung und ermöglichen den Kindern Heilung und einen Neuanfang.



Mo 02.03. 16 Uhr

Das Gespräch: Der Wert von Versöhnung

Im Januar 1985 sprengten DDR-Soldaten auf dem ehemaligen Mauerstreifen Berlins die evangelische Versöhnungskirche. Heute steht an derselben Stelle, aus den Trümmern errichtet, die „Kapelle der Versöhnung“. Die Gemeinde um Pfarrer Thomas Jeutner hat sich dem Thema Versöhnung in Wort und Tat verschrieben. Oliver Jeske hat mit dem Geistlichen über den Wert von Versöhnung damals und heute gesprochen.

So 22.02.

05.45 Bibel heute
Peter Brade über Psalm 91
06.00 Aufgeweckt Johannes Kolk
Lied der Woche Ruth Hintenender
Wort zum Tag Ulrich Pohl
Anstoß Horst Kretschi
09.00 Beliebte Lieder, gern gehört
10.00 ERF Gottesdienst
der Missionsberg-Gemeinde aus dem
Missionszentrum in Bad Liebenzell
David Jarsetz
11.00 Bach-Musik
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – Das Gespräch
13.00 Musik und mehr
14.00 Geistliche Musik –
von gestern für heute
15.00 Lesezeichen
Neuanfang im Ruhestand
Ein Ermutigungsbuch von Martin
Knispel für Rentner und Pensionäre
– und alle, die es demnächst werden
(wollen).
16.00 Musik und mehr
17.00 ERF Gottesdienst
18.00 Beliebte Lieder, gern gehört
19.00 Bibel heute
19.30 Lesezeichen
20.00 bibletunes
Markusevangelium: Glauben – eine
Frage des Vertrauens (13)
21.00 Angedacht
Hans-Jürgen Bienicke, Siegwald Busat
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Gottesdienst
23.00 Musik und mehr

Mo 23.02.

05.45 Bibel heute
Hans-Werner Kalb über 5. Mose 27,1-10
06.00 Aufgeweckt
Saskia Klingelhöfer
Lied der Woche Ruth Hintenender
Wort zum Tag Johannes Hruby
Anstoß Ute Heuser-Ludwig
09.00 Gern Gehört
10.00 Musik und mehr
11.00 Durch die Bibel
Psalm 123 – 131
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – WortGut
Mode mit Mehrwert (2/2)
Cornelia Mack
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
Unter dem Rad der Geschichte (1/4)
Nach dem 2. Weltkrieg gab der
tschechische Erzieher Přemysl Pitter
(1895-1976) jüdischen und deutschen
Waisenkindern ein Zuhause. Seine
Autobiografie erzählt vom langen
Segen seiner Arbeit.
16.00 ERF Plus – Das Gespräch
17.00 ERF Plus – Der Feierabend
19.00 Bibel heute
19.30 Lesezeichen
20.00 Bibellesen
mit Ulrich Parzany
Johannesevangelium (21)
21.00 Durch die Bibel
Psalm 123 – 131
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr

Di 24.02.

05.45 Bibel heute
Hans-Günter Mohn
über 5. Mose 27,11-26
06.00 Aufgeweckt
Saskia Klingelhöfer
Lied der Woche Ruth Hintenender
Wort zum Tag Johannes Hruby
Anstoß Claudia Mertens
09.00 Gern Gehört
10.00 Musik und mehr
11.00 Durch die Bibel
Psalm 132 – 136
11.45 Bibel heute
12.00 Bibellesen
mit Ulrich Parzany
Johannesevangelium (21)
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
Unter dem Rad der Geschichte (2/4)
16.00 ERF Plus – Das Gespräch
17.00 ERF Plus – Der Feierabend
Ihr guter Begleiter
19.00 Bibel heute
Hans-Günter Mohn
über 5. Mose 27,11-26
19.30 Lesezeichen
Unter dem Rad der Geschichte (2/4)
20.00 Das Gebet
Wir beten für Sie – live auf ERF Plus!
Ob Sorgen, Krankheit oder Dankbar-
keit – wir wollen unser Leben mit Gott
teilen. Machen Sie mit und senden Sie
uns Ihr Anliegen per Mail an:
studio@erfplus.de
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr

So 01.03.

05.45 Bibel heute
Rahel Haller über Psalm 38
06.00 Aufgeweckt
Johannes Kolk
Lied der Woche
Susanne Pommerien-Weidner
Wort zum Tag Christian Schwark
Anstoß Mirjam Langenbach
09.00 Beliebte Lieder, gern gehört
10.00 ERF Gottesdienst aus der
ev. Martinskirche in Eberdingen
Sebastian Mezger
11.00 Bach-Musik
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – Das Gespräch
13.00 Musik und mehr
14.00 Himmlische Klänge
15.00 Lesezeichen
Sonntagsfragen über Gott, die Welt
und mich (1/2)
Die Autorin Kathleen Frank lädt mit
kreativen Fragen dazu ein, über Gott,
und das eigene Leben nachzudenken.
16.00 Musik und mehr
17.00 ERF Gottesdienst
18.00 Beliebte Lieder, gern gehört
19.00 Bibel heute
19.30 Lesezeichen
20.00 bibletunes
Markusevangelium: Glauben – eine
Frage des Vertrauens (13)
21.00 Angedacht
Gerlinde Burkhardt & Ursula Hellmann
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Gottesdienst
23.00 Musik und mehr

Mo 02.03.

05.45 Bibel heute
Gerhard Göller über Johannes 11,1-16
06.00 Aufgeweckt
Mirjam Langenbach
Lied der Woche
Susanne Pommerien-Weidner
Wort zum Tag Christian Schwark
Anstoß Tobias Schier
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Psalm 144 – 150
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – WortGut
Der breite und der schmale Weg
Mihamm Kim-Rauchholz
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
Halt in der Brandung (1/4)
Lüneburger Heide, 1853: Der Tod
von Mutter und Bruder zwingt Emilie
von Eichenstedt zu einem radikalen
Neuanfang.
16.00 ERF Plus – Das Gespräch
Themen, Menschen und Geschichten
17.00 ERF Plus – Der Feierabend
19.00 Bibel heute
19.30 Lesezeichen
Halt in der Brandung (1/4)
20.00 Bibellesen
mit Ulrich Parzany
Johannesevangelium (22)
21.00 Durch die Bibel
Psalm 144 – 150
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr

Di 03.03.

05.45 Bibel heute
Nils Bremer über Johannes 11,17-31
06.00 Aufgeweckt
Mirjam Langenbach
Lied der Woche
Susanne Pommerien-Weidner
Wort zum Tag Karsten Hellwig
Anstoß Oliver Jeske
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Epheser (Einführung)
11.45 Bibel heute
12.00 Bibellesen
mit Ulrich Parzany
Johannesevangelium (22)
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
Halt in der Brandung (2/4)
16.00 ERF Plus – Das Gespräch
Radikal versöhnt
mit Gella Friesen
17.00 Spuren der Hoffnung
Ihr guter Begleiter
19.00 Bibel heute
Nils Bremer über Johannes 11,17-31
19.30 Lesezeichen
Halt in der Brandung (2/4)
20.00 Das Gebet
Wir beten für Sie – live auf ERF Plus!
Ob Sorgen, Krankheit oder Dankbar-
keit – wir wollen unser Leben mit Gott
teilen. Machen Sie mit und senden Sie
uns Ihr Anliegen per Mail an:
studio@erfplus.de
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr

Mi 25.02.

05.45 Bibel heute

Hans-Jürgen Lieber
über 5. Mose 30,11-20

06.00 Aufgeweckt

Saskia Klingelhöfer
Lied der Woche Ruth Hintenender
Wort zum Tag Heiko Bräuning

09.00 Gern Gehört

10.00 Musik und mehr

11.00 Durch die Bibel

Psalm 137

11.45 Bibel heute

12.00 bibletunes

Markusevangelium: Glauben – eine
Frage des Vertrauens (13)

13.00 Musik und mehr

15.00 Lesezeichen

Unter dem Rad der Geschichte (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

19.30 Lesezeichen

Unter dem Rad der Geschichte (3/4)

20.00 ERF Plus – WortGut

Die KI-Chance

Thilo Stadelmann erklärt, ob
Künstliche Intelligenz Anlass
zu Angst oder Hoffnung gibt.

21.00 Durch die Bibel

Psalm 137

21.30 Lesezeichen

22.00 ERF Plus – Das Gespräch

23.00 Musik und mehr

Do 26.02.

05.45 Bibel heute

Jürgen Schmidt über 5. Mose 31,1-8

06.00 Aufgeweckt

Saskia Klingelhöfer
Lied der Woche Ruth Hintenender
Wort zum Tag Heiko Bräuning

09.00 Gern Gehört

10.00 Musik und mehr

11.00 Durch die Bibel

Psalm 138 – 139

11.45 Bibel heute

12.00 ERF Plus – WortGut

Die KI-Chance

Thilo Stadelmann

13.00 Musik und mehr

15.00 Lesezeichen

Unter dem Rad der Geschichte (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

Jürgen Schmidt über 5. Mose 31,1-8

19.30 Lesezeichen

Unter dem Rad der Geschichte (4/4)

20.00 ERF Plus – WortGut

Focus Jesus (8/9)

Von innen nach außen – Gebet,
Mission und Weisheit in schwierigen
Zeiten. Matthias Böhning

21.00 Durch die Bibel

Psalm 138 – 139

21.30 Lesezeichen

22.00 ERF Plus – Das Gespräch

23.00 Musik und mehr

Fr 27.02.

05.45 Bibel heute

Lothar Kuhnke
über 5. Mose 33,1-5.26-29

06.00 Aufgeweckt

S. Klingelhöfer
Lied der Woche Ruth Hintenender
Wort zum Tag Thomas Huth

09.00 Gern Gehört

10.00 Musik und mehr

11.00 Durch die Bibel

Psalm 140 – 143

11.45 Bibel heute

12.00 ERF Plus – WortGut

Focus Jesus (8/9) Matthias Böhning

13.00 Musik und mehr

15.00 ☒ Lesezeichen

Neuanfang im Ruhestand

16.00 ERF Mensch Gott

Nahtod: Ich sah mich sterben!

Nach einer kleinen Wunde erleidet

Ronja einen lebensgefährlichen

Tetanus-Schock.

17.00 ERF Plus – Der Feierabend

19.00 Bibel heute

19.30 ☒ Lesezeichen

Der Bergprediger und seine

Botschaft (2/6)

Wer und was sind seine Schüler?

(Matthäus 5,11-16)

Roland Deines

21.00 Durch die Bibel

Psalm 140 – 143

21.30 ☒ Lesezeichen

22.00 ERF Mensch Gott

23.00 Musik und mehr

Sa 28.02.

05.45 Bibel heute

Martin Seltmann über 5. Mose 34,1-12

06.00 Aufgeweckt

Johannes Kolk
Lied der Woche Ruth Hintenender
Wort zum Tag Thomas Huth

09.00 Gern Gehört

10.00 ERF Plus – Musik speziell

Hits und Fundsachen

11.00 Angedacht

Wolf-Dieter Keßler

Friedrich-Eckart Isemer

11.45 Bibel heute

12.00 ERF Plus – Das Gespräch

13.00 Musik und mehr

15.00 Lesezeichen XXL

Unter dem Rad der Geschichte

Die Autobiografie des tschechischen

Christen und Erziehers Přemysl Pitter.

17.00 ERF Plus – Musik speziell

Hits und Fundsachen

18.00 Beliebte Lieder, gern gehört

19.00 Bibel heute

19.15 Bach-Musik

20.00 ERF Plus – WortGut

Der breite und der schmale Weg

Eine theologisch fundierte und ermuti-

gende Auslegung zu Matthäus 7,13-14.

Mihamm Kim-Rauchholz

21.00 Himmlische Klänge

Studierende der Kirchenmusik-

hochschule Herford präsentieren

geistliche Musik.

22.00 Lesezeichen XXL

Unter dem Rad der Geschichte

Mi 04.03.

05.45 Bibel heute

Klaus Brandt über Johannes 11,32-45

06.00 Aufgeweckt

Mirjam Langenbach
Lied der Woche
Susanne Pommerien-Weidner
Wort zum Tag Karsten Hellwig

09.00 Gern Gehört

11.00 Durch die Bibel

Epheser 1,1-2

11.45 Bibel heute

12.00 bibletunes

Markusevangelium: Glauben – eine
Frage des Vertrauens (13)

13.00 Musik und mehr

15.00 Lesezeichen

Halt in der Brandung (3/4)

16.00 ERF Plus – Das Gespräch

Zentralasien und die Ukraine: Neue

Länder, alte Wurzeln

17.00 ERF Plus – Der Feierabend

19.00 Bibel heute

Klaus Brandt über Johannes 11,32-45

19.30 Lesezeichen

Halt in der Brandung (3/4)

20.00 ERF Plus – WortGut

Die Napfschnecken und das weite

Meer (1/5)

Evelyn Underhill und der Fels des

Offensichtlichen. Karsten Klemme

21.00 Durch die Bibel

Epheser 1,1-2

21.30 Lesezeichen

22.00 ERF Plus – Das Gespräch

23.00 Musik und mehr

Do 05.03.

05.45 Bibel heute

Samuel Wolff über Johannes 11,46-57

06.00 Aufgeweckt

Mirjam Langenbach
Lied der Woche
Susanne Pommerien-Weidner
Wort zum Tag Rolf Hille

09.00 Gern Gehört

11.00 Durch die Bibel

Epheser 1,3-4 (Teil 1)

11.45 Bibel heute

12.00 ERF Plus – WortGut

Die Napfschnecken und das weite

Meer (1/5) Karsten Klemme

13.00 Musik und mehr

15.00 Lesezeichen

Halt in der Brandung (4/4)

16.00 ☒ ERF Plus – Das Gespräch

Versöhnt mit Gott, mit mir und den

Mitmenschen.

Johannes Schneider wurde in seinem

Leben oft enttäuscht, aber auch

beliebt.

17.00 ERF Plus – Der Feierabend

19.00 Bibel heute

19.30 Lesezeichen

20.00 ERF Plus – WortGut

Focus Jesus (9/9) In Christus leben –

Hoffnung, Freude und Verantwortung

zu Hause. Maike Sachs

21.00 Durch die Bibel

Epheser 1,3-4 (Teil 1)

21.30 Lesezeichen

22.00 ☒ ERF Plus – Das Gespräch

23.00 Musik und mehr

Fr 06.03.

05.45 Bibel heute

Jochen Bernhardt
über Johannes 12,1-11

06.00 Aufgeweckt

Mirjam Langenbach
Lied der Woche S. Pommerien-Weidner
Wort zum Tag Rolf Hille

09.00 Gern Gehört

11.00 Durch die Bibel

Epheser 1,3-4 (Teil 2)

11.45 Bibel heute

12.00 ERF Plus – WortGut

Focus Jesus (9/9) Maike Sachs

13.00 Musik und mehr

15.00 Lesezeichen

Sonntagsfragen über Gott, die Welt

und mich (1/2)

16.00 ERF Mensch Gott

Sicherheit durch Leistung

Weil Elena sich über Leistung definiert,

übersieht sie, was ihr Herz braucht.

17.00 ERF Plus – Der Feierabend

19.00 Bibel heute

19.30 Lesezeichen

20.00 ERF Plus – WortGut

Der Bergprediger und seine

Botschaft (3/6)

Der heilsgeschichtliche Horizont von

Lehrer und Lehre (Matthäus 5,17-20)

Roland Deines

21.00 Durch die Bibel

Epheser 1,3-4 (Teil 2)

21.30 Lesezeichen

22.00 ERF Mensch Gott

23.00 Musik und mehr

Sa 07.03.

05.45 Bibel heute

Lutz Günther über Johannes 12,12-19

06.00 Aufgeweckt

Johannes Kolk
Lied der Woche
Susanne Pommerien-Weidner
Wort zum Tag Lothar Podszus

09.00 Gern Gehört

10.00 ERF Plus – Musik speziell

Gospel-Time

11.00 ☒ Angedacht

Uwe Winkler, Daniela Dittthardt

11.45 Bibel heute

12.00 ERF Plus – Das Gespräch

13.00 Musik und mehr

15.00 Lesezeichen XXL

Halt in der Brandung

Der Tod von Mutter und Bruder zwingt

Emilie von Eichenstedt zu einem

radikalen Neuanfang.

17.00 ERF Plus – Musik speziell

Gospel-Time

18.00 Beliebte Lieder, gern gehört

Lutz Günther über Johannes 12,12-19

19.15 Bach-Musik

20.00 ERF Plus – WortGut

Emanzipation im Neuen Testament

Wie Jesus Frauen aufwertete und

warum die Bibel für Gleichberechtigung

steht. Andreas Horning

21.00 Laudate omnes gentes

Lieder und Psalmlesungen

22.00 Lesezeichen XXL

Halt in der Brandung

ERF Plus Programm



Do 12.03. 16 Uhr

T Das Gespräch: Familienkonflikte bewältigen

Seelische Verletzungen in der Familie prägen oft ein ganzes Leben. Eva-Maria Admiral spricht mit Andreas Odrich in einer dreiteiligen Reihe zum Thema Versöhnung von schmerzhaften Erfahrungen mit ihren Eltern, von Ablehnung, Bevorzugung und zerbrochenem Vertrauen. Eine ermutigende Sendung über innere Heilung und neue Hoffnung trotz familiärer Wunden.

So 08.03.

05.45 Bibel heute
Ingrid Heinzmaier über Psalm 57
06.00 Aufgeweckt Johannes Kolk
Lied der Woche Tanja Rinsland
Wort zum Tag Lothar Podszus
Anstoß Horst Kretschi
09.00 Beliebte Lieder, gern gehört
10.00 ERF Gottesdienst
aus der Freien Christengemeinde
„Die Brücke“ in Bad Kreuznach
Susanne Thyroff
11.00 Bach-Musik
11.45 Bibel heute
12.00 T ERF Plus – Das Gespräch
13.00 Musik und mehr
14.00 Geistliche Musik – von gestern für heute
15.00 Lesezeichen
Tanz dein liebstes Lied
Wie Mirjam aus der Bibel Mut zum eigenen Lebenstanz finden. Dazu helfen die kraftvollen Texte von Kerstin Müllers.
16.00 Musik und mehr
17.00 ERF Gottesdienst
18.00 Beliebte Lieder, gern gehört
19.00 Bibel heute
19.30 Lesezeichen
20.00 bibletunes
Markusevangelium: Glauben – eine Frage des Vertrauens (14)
21.00 Angedacht
Wolfgang Lindner, Siegwald Busat
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Gottesdienst
23.00 Musik und mehr

Mo 09.03.

05.45 Bibel heute
Christian Nicko
über Johannes 12,20-26
06.00 Aufgeweckt
Katja Völkl
Lied der Woche Tanja Rinsland
Wort zum Tag Jens Kilian
Anstoß Markus Baum
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Epheser 1,4b-6
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – WortGut
Emanzipation im Neuen Testament
Andreas Hornung
13.00 Musik und mehr
15.00 T Lesezeichen
Hirtenzeit (1/4)
Daniel Zindel lädt zu einer Wanderung durch die eigene Lebensgeschichte ein – begleitet vom guten Hirten.
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 T Lesezeichen
Hirtenzeit (1/4)
20.00 Bibellesen mit Ulrich Parzany
Johannesevangelium (23)
21.00 Durch die Bibel
Epheser 1,4b-6
21.30 T Lesezeichen
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr

Di 10.03.

05.45 Bibel heute
Siegfried Leferink
über Johannes 12,27-36
06.00 Aufgeweckt
Katja Völkl
Lied der Woche Tanja Rinsland
Wort zum Tag Jens Kilian
Anstoß Claudia Mertens
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Epheser 1,7
11.45 Bibel heute
12.00 Bibellesen mit Ulrich Parzany
Johannesevangelium (23)
13.00 Musik und mehr
15.00 T Lesezeichen
Hirtenzeit (2/4)
16.00 ERF Plus – Das Gespräch
VillaVie Podcast: Trisomie 13
17.00 ERF Plus – Der Feierabend
Ihr guter Begleiter
19.00 Bibel heute
Siegfried Leferink
über Johannes 12,27-36
19.30 T Lesezeichen
Hirtenzeit (2/4)
20.00 Das Gebet
Wir beten für Sie – live auf ERF Plus!
Ob Sorgen, Krankheit oder Dankbarkeit – wir wollen unser Leben mit Gott teilen. Machen Sie mit und senden Sie uns Ihr Anliegen per Mail an: studio@erfplus.de
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr



Mi 18.03. 20 Uhr

WortGut: Die Napfschnecken und das weite Meer (3/5)

Hoffnung öffnet uns für Gottes Abenteuer – und schenkt Kraft zur Erneuerung und Fruchtbarkeit. Karsten Klemme denkt darüber nach, wie Hoffnung zum Abenteuer werden kann. Er findet Beispiele dafür im Alten und Neuen Testament und auch in der jüngeren Zeitgeschichte.

So 15.03.

05.45 Bibel heute
Klaus Knödler über Psalm 84
06.00 Aufgeweckt Johannes Kolk
Lied der Woche Markus Baum
Wort zum Tag Rainer Dick
Anstoß Mirjam Langenbach
09.00 Beliebte Lieder, gern gehört
10.00 T ERF Gottesdienst
aus dem Medienhaus in Wetzlar – in Zusammenarbeit mit dem Weißen Kreuz Martin Leupold
11.00 Bach-Musik
11.45 Bibel heute
12.00 T ERF Plus – Das Gespräch
13.00 Musik und mehr
14.00 Geistliche Musik – von gestern für heute
15.00 Lesezeichen
Ich schenk dir Frühlingsgeschichten ... die Mut machen
Originelle Geschichten über neue Perspektiven, unerwartete Wendungen und hoffnungsvolle Aufbrüche.
16.00 Musik und mehr
17.00 T ERF Gottesdienst
18.00 Beliebte Lieder, gern gehört
19.00 Bibel heute
19.30 Lesezeichen
20.00 bibletunes
Markusevangelium: Glauben – eine Frage des Vertrauens (15)
21.00 Angedacht
Rainer Uhlmann
21.30 Lesezeichen
22.00 T ERF Gottesdienst
23.00 Musik und mehr

Mo 16.03.

05.45 Bibel heute
Tim Philipp Holler
über Johannes 13,31-38
06.00 Aufgeweckt
Saskia Klingelhöfer
Lied der Woche Markus Baum
Wort zum Tag Rainer Dick
Anstoß Tobias Schier
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Epheser 2,1-2
11.45 Bibel heute
12.00 T ERF Plus – WortGut
„Du bist (nicht) nichts!“
Arno Backhaus
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
Im Kreis der 12 (1/4)
Clemens Bittlingers erster Roman erzählt von den zwölf Jüngern Jesu und von heutigen Christen.
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
Im Kreis der 12 (1/4)
20.00 Bibellesen mit Ulrich Parzany
Johannesevangelium (24)
21.00 Durch die Bibel
Epheser 2,1-2
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr

Di 17.03.

05.45 Bibel heute
Holger Kerschbaum
über Johannes 14,1-14
06.00 Aufgeweckt
Saskia Klingelhöfer
Lied der Woche Markus Baum
Wort zum Tag Tobias Vögele
Anstoß Oliver Jeske
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Epheser 2,3-7
11.45 Bibel heute
12.00 Bibellesen mit Ulrich Parzany
Johannesevangelium (24)
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
Im Kreis der 12 (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
Holger Kerschbaum
über Johannes 14,1-14
19.30 Lesezeichen
Im Kreis der 12 (2/4)
20.00 Das Gebet
Wir beten für Sie – live auf ERF Plus!
Ob Sorgen, Krankheit oder Dankbarkeit – wir wollen unser Leben mit Gott teilen. Machen Sie mit und senden Sie uns Ihr Anliegen per Mail an: studio@erfplus.de
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr

Mi 11.03.

05.45 Bibel heute

Ralf Krumbiegel
über Johannes 12,37-50

06.00 Aufgeweckt

Katja Völkl
Lied der Woche Tanja Rinsland
Wort zum Tag Christian Huth
Anstoß Jens Kilian

09.00 Gern Gehört

11.00 Durch die Bibel

Epheser 1,8-12

11.45 Bibel heute

12.00 bibletunes

Markusevangelium: Glauben – eine

Frage des Vertrauens (14)

13.00 Musik und mehr

15.00 ☒ Lesezeichen

Hirtenzeit (3/4)

16.00 ERF Plus – Das Gespräch

17.00 ERF Plus – Der Feierabend

Ihr guter Begleiter

19.00 Bibel heute

Ralf Krumbiegel
über Johannes 12,37-50

19.30 ☒ Lesezeichen

Hirtenzeit (3/4)

20.00 ERF Plus – WortGut

Die Napfschnecken und das weite Meer (2/5)

Corrie ten Boom und der Glaube
Karsten Klemme

21.00 Durch die Bibel

Epheser 1,8-12

21.30 ☒ Lesezeichen

22.00 ERF Plus – Das Gespräch

23.00 Musik und mehr

Do 12.03.

05.45 Bibel heute

Dietrich Wiebe über Johannes 13,1-11

06.00 Aufgeweckt

Katja Völkl

Lied der Woche Tanja Rinsland

Wort zum Tag Christian Huth

Anstoß Annegret Schneider

09.00 Gern Gehört

11.00 Durch die Bibel

Epheser 1,13-16

11.45 Bibel heute

12.00 ERF Plus – WortGut

Die Napfschnecken und das weite Meer (2/5)

Karsten Klemme

13.00 Musik und mehr

15.00 ☒ Lesezeichen

Hirtenzeit (4/4)

16.00 ☒ ERF Plus – Das Gespräch

Familienkonflikte bewältigen

Eva-Maria Admiral über seelische

Verletzungen und Heilung.

17.00 ERF Plus – Der Feierabend

Ihr guter Begleiter

19.00 Bibel heute

19.30 ☒ Lesezeichen

Hirtenzeit (4/4)

20.00 ☒ ERF Plus – WortGut

Polarlicht (1/3)

Zwischen Gottvergessenheit,

Moralismus, Me-Time und Weltflucht

Ralf Frisch

21.00 Durch die Bibel

Epheser 1,13-16

21.30 ☒ Lesezeichen

22.00 ☒ ERF Plus – Das Gespräch

23.00 Musik und mehr

Fr 13.03.

05.45 Bibel heute

Aline Jung über Johannes 13,12-20

06.00 Aufgeweckt

Katja Völkl

Lied der Woche Tanja Rinsland

Wort zum Tag Wolf-Dieter Kretschmer

Anstoß Susanne Thyroff

09.00 Gern Gehört

11.00 Durch die Bibel

Epheser 1,17-23

11.45 Bibel heute

12.00 ☒ ERF Plus – WortGut

Polarlicht (1/3) Ralf Frisch

13.00 Musik und mehr

15.00 Lesezeichen

Tanz dein liebstes Lied

16.00 ERF Mensch Gott

Keine Kraft zum Leben

Lena Johanna ist des Lebens und Kämpfens müde. Sie springt von einer Brücke.

17.00 ERF Plus – Der Feierabend

19.00 Bibel heute

19.30 Lesezeichen

Tanz dein liebstes Lied

20.00 ERF Plus – WortGut

Der Bergprediger und seine

Botschaft (4/6)

Die Konkretion der neuen Lehre

(Matthäus 5,21-48)

Roland Deines

21.00 Durch die Bibel

Epheser 1,17-23

21.30 Lesezeichen

22.00 ERF Mensch Gott

23.00 Musik und mehr

Sa 14.03.

05.45 Bibel heute

Thomas Bauer
über Johannes 13,21-30

06.00 Aufgeweckt

Johannes Kolk

Lied der Woche Tanja Rinsland

Wort zum Tag Wolf-Dieter Kretschmer

Anstoß Bernd Kortmann

09.00 Beliebte Lieder, gern gehört

10.00 ERF Plus – Musik speziell

Jesus Goes Country

11.00 ☒ Angedacht

Uwe Winkler, Sieglinde Quick

11.45 Bibel heute

12.00 ERF Plus – Das Gespräch

13.00 Musik und mehr

15.00 ☒ Lesezeichen XXL

Hirtenzeit

Die eigene Lebensgeschichte erkunden und Erinnerungsräume betreten.

17.00 ERF Plus – Musik speziell

Jesus Goes Country

18.00 Beliebte Lieder, gern gehört

19.00 Bibel heute

Thomas Bauer

über Johannes 13,21-30

19.15 Bach-Musik

20.00 ☒ ERF Plus – WortGut

„Du bist (nicht) nichts!“

Arno Backhaus erklärt, was es heißt, sich selbst zu verleugnen und Jesus nachzufolgen.

21.00 Geistliche Musik – von gestern für heute

22.00 ☒ Lesezeichen XXL

Hirtenzeit

Mi 18.03.

05.45 Bibel heute

Ursula Hellmann
über Johannes 14,15-26

06.00 Aufgeweckt

Saskia Klingelhöfer
Lied der Woche Markus Baum
Wort zum Tag Tobias Vögele
Anstoß Ellen Hörder-Knop

09.00 Gern Gehört

11.00 Durch die Bibel

Epheser 2,8-13

11.45 Bibel heute

12.00 bibletunes

Markusevangelium: Glauben – eine

Frage des Vertrauens (15)

13.00 Musik und mehr

15.00 Lesezeichen

Im Kreis der 12 (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

19.30 Lesezeichen

Im Kreis der 12 (3/4)

20.00 ERF Plus – WortGut

Die Napfschnecken und das weite Meer (3/5)

Nelson Mandela und die Hoffnung

Karsten Klemme

21.00 Durch die Bibel

Epheser 2,8-13

21.30 Lesezeichen

Im Kreis der 12 (3/4)

22.00 ERF Plus – Das Gespräch

23.00 Musik und mehr

Do 19.03.

05.45 Bibel heute

Andreas Hildebrandt
über Johannes 14,27-31

06.00 Aufgeweckt

Saskia Klingelhöfer
Lied der Woche Markus Baum
Wort zum Tag Tina Arnold
Anstoß Elke Drossmann

09.00 Gern Gehört

11.00 Durch die Bibel

Epheser 2,14-22

11.45 Bibel heute

12.00 ERF Plus – WortGut

Die Napfschnecken und das weite Meer (3/5)

Karsten Klemme

13.00 Musik und mehr

15.00 Lesezeichen

Im Kreis der 12 (4/4)

16.00 ☒ ERF Plus – Das Gespräch

Versöhnt leben in einer unperfekten Welt

17.00 ERF Plus – Der Feierabend

19.00 Bibel heute

Andreas Hildebrandt

über Johannes 14,27-31

19.30 Lesezeichen

Im Kreis der 12 (4/4)

20.00 ☒ ERF Plus – WortGut

Polarlicht (2/3)

Sich heilsam unterscheiden

Matthias Clausen

21.00 Durch die Bibel

Epheser 2,14-22

21.30 Lesezeichen

22.00 ☒ ERF Plus – Das Gespräch

23.00 Musik und mehr

Fr 20.03.

05.45 Bibel heute

Bernhard Altenfelder
über Johannes 15,1-8

06.00 Aufgeweckt

Saskia Klingelhöfer
Lied der Woche Markus Baum
Wort zum Tag Tina Arnold
Anstoß Elke Drossmann

09.00 Gern Gehört

11.00 Durch die Bibel

Epheser 3,1-13

11.45 Bibel heute

12.00 ☒ ERF Plus – WortGut

Polarlicht (2/3) Matthias Clausen

13.00 Musik und mehr

15.00 Lesezeichen

Ich schenk dir Frühlingsgeschichten ... die Mut machen

16.00 ERF Mensch Gott

Ich werde kämpfen

Nadeschda wird bewundert für ihre

Stärke und Freundlichkeit. Keiner

sieht, wie sie leidet.

17.00 ERF Plus – Der Feierabend

19.00 Bibel heute

19.30 Lesezeichen

20.00 ERF Plus – WortGut

Der Bergprediger und seine

Botschaft (5/6)

Die Lehre vom Gebet (Matthäus 6,7-15)

Roland Deines

21.00 Durch die Bibel

Epheser 3,1-13

21.30 Lesezeichen

22.00 ERF Mensch Gott

23.00 Musik und mehr

Sa 21.03.

05.45 Bibel heute

Friedrich Schechinger
über Johannes 15,9-17

06.00 Aufgeweckt

Johannes Kolk
Lied der Woche Markus Baum
Wort zum Tag Werner Bücklein
Anstoß Hans Wagner

09.00 Beliebte Lieder, gern gehört

10.00 ERF Plus – Musik speziell

Musik-Bistro

11.00 Angedacht

Hellmut Behringer, Eleni Stambke

11.45 Bibel heute

12.00 ERF Plus – Das Gespräch

13.00 Musik und mehr

15.00 Lesezeichen XXL

Im Kreis der 12

Clemens Bittlingers erster Roman erzählt von den zwölf Jüngern Jesu und heutigen Christen.

17.00 ERF Plus – Musik speziell

Musik-Bistro

18.00 Beliebte Lieder, gern gehört

19.00 Bibel heute

Friedrich Schechinger

über Johannes 15,9-17

19.15 Bach-Musik

20.00 ERF Plus – WortGut

Jesus allein (5/11)

Was heißt es, im Vertrauen auf Gott zu leben? Ulrich Abels

21.00 Unvergessen – Lieder, die bleiben

22.00 Lesezeichen XXL

Im Kreis der 12

ERF Plus Programm



**So 29.03. 15 Uhr,
19.30 Uhr, 21.30 Uhr**

Lesezeichen:

Fröhlich bleiben statt bitter werden

Hinter Joachim Rohrlack liegen schwierige Lebenserfahrungen. Als Sohn eines afroamerikanischen Besatzungssoldaten wird er in der Nachkriegszeit in Würzburg geboren. Seine deutsche Mutter lässt ihn nach der Entbindung im Krankenhaus zurück. Der Junge wächst im Kinderheim auf. Doch seine Geschichte ist mehr als nur Schmerz. Heute blickt er dankbar zurück.

So 22.03.

05.45 Bibel heute
Christian Bangert über Psalm 43
06.00 Aufgeweckt
Johannes Kolk
Lied der Woche Ruth Hintenender
Wort zum Tag Werner Bücklein
Anstoß Horst Kretsch
09.00 Beliebte Lieder, gern gehört
10.00 ERF Gottesdienst
aus der ev.-luth. Elia-Kirche
in Langenhagen Marc Gommlich
11.00 Bach-Musik
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – Das Gespräch
13.00 Musik und mehr
14.00 Geistliche Musik – von gestern für heute
15.00 Lesezeichen
Wie sich Menschen versöhnt haben
Wenn die Mauer im Herzen fällt:
Wahre Geschichten über heilende Schritte zu Vergebung, Frieden und neuer Hoffnung.
16.00 Musik und mehr
17.00 ERF Gottesdienst
18.00 Beliebte Lieder, gern gehört
19.00 Bibel heute
19.30 Lesezeichen
20.00 bibletunes
Markusevangelium: Glauben – eine Frage des Vertrauens (16)
21.00 Angedacht
Sabine Hohenberger
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Gottesdienst
23.00 Musik und mehr

Mo 23.03.

05.45 Bibel heute
Martin Siehler
über Johannes 15,18 – 16,4
06.00 Aufgeweckt
Saskia Klingelhöfer
Lied der Woche Ruth Hintenender
Wort zum Tag Siegfried Skubski
Anstoß Ute Heuser-Ludwig
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Epheser 3,14-21
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – WortGut
Jesus allein (5/11) Ulrich Abels
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
Einfach mal durchatmen (1/4)
Heiko Metz lädt zu spirituellen Pausen ein, um aufzuatmen, sich von Gott tragen zu lassen und mit dem Jetzt versöhnt zu leben.
16.00 ERF Plus – Das Gespräch
Ich bin ein Besatzungskind
17.00 ERF Plus – Der Feierabend
Ihr guter Begleiter
19.00 Bibel heute
19.30 Lesezeichen
Einfach mal durchatmen (1/4)
20.00 Bibellesen mit Ulrich Parzany
Johannesevangelium (25)
21.00 Durch die Bibel
Epheser 3,14-21
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr

Di 24.03.

05.45 Bibel heute
Friedrich Rößner
über Johannes 16,5-15
06.00 Aufgeweckt
Saskia Klingelhöfer
Lied der Woche Ruth Hintenender
Wort zum Tag Siegfried Skubski
Anstoß Claudia Mertens
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Epheser 4,1-6
11.45 Bibel heute
12.00 Bibellesen mit Ulrich Parzany
Johannesevangelium (25)
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
Einfach mal durchatmen (2/4)
16.00 ERF Plus – Das Gespräch
VillaVie Podcast mit Valerie Lill
17.00 ERF Plus – Der Feierabend
Ihr guter Begleiter
19.00 Bibel heute
Friedrich Rößner
über Johannes 16,5-15
19.30 Lesezeichen
Einfach mal durchatmen (2/4)
20.00 Das Gebet
Wir beten für Sie – live auf ERF Plus!
Ob Sorgen, Krankheit oder Dankbarkeit – wir wollen unser Leben mit Gott teilen. Machen Sie mit und senden Sie uns Ihr Anliegen per Mail an: studio@erfplus.de
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr



02. - 03.04. 20 Uhr

Wortgut:

Sühnetod und Stellvertretung (1+2)

Mit Jesus gegen Judentum und Reformation? – Der Theologe Dr. Guido Baltes zeigt auf, dass die Kreuzestheologie nicht trennt, sondern Brücken baut: Er verbindet die Worte Jesu mit den Wurzeln des jüdischen Glaubens und lädt ein, Versöhnung als Herzstück christlicher Theologie neu zu entdecken.

So 29.03.

05.45 Bibel heute
Jens Wellhöner über Philipper 2,6-11
06.00 Aufgeweckt
Johannes Kolk
Lied der Woche Hanna Willhelm
Wort zum Tag Martin Leupold
Anstoß Mirjam Langenbach
09.00 Beliebte Lieder, gern gehört
10.00 ERF Gottesdienst
aus der ev. Gemeinde Langenbach in Bad Marienberg
Wolf-Dieter Kretschmer
11.00 Bach-Musik
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – Das Gespräch
13.00 Musik und mehr
14.00 Geistliche Musik – von gestern für heute
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 Musik und mehr
17.00 ERF Gottesdienst
18.00 Beliebte Lieder, gern gehört
19.00 Bibel heute
19.30 Lesezeichen
20.00 bibletunes
Markusevangelium: Glauben – eine Frage des Vertrauens (17)
21.00 Angedacht
Sabine Hohenberger
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Gottesdienst
23.00 Musik und mehr

Mo 30.03.

05.45 Bibel heute
Christoph Müller
über Johannes 18,1-11
06.00 Aufgeweckt
Mirjam Langenbach
Lied der Woche Hanna Willhelm
Wort zum Tag Martin Leupold
Anstoß Tobias Schier
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Epheser 5,1-14
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – WortGut
Wort, Werk, Wunder Stefan Kraft
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
Mama, glaubst du, die brauchen im Himmel noch einen Feuerwehrmann? (1/4)
Acht Jahre mit Mijo: Ein Leben voller Lachen und Liebe – aber auch Schmerz und Ohnmacht. Lara Link erzählt von ihrem Sohn.
16.00 ERF Plus – Das Gespräch
17.00 ERF Plus – Der Feierabend
Ihr guter Begleiter
19.00 Bibel heute
19.30 Lesezeichen
20.00 Bibellesen mit Ulrich Parzany
Johannesevangelium (26)
21.00 Durch die Bibel
Epheser 5,1-14
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr

Di 31.03.

05.45 Bibel heute
Christine Löwe
über Johannes 18,12-27
06.00 Aufgeweckt
Mirjam Langenbach
Lied der Woche Hanna Willhelm
Wort zum Tag Ulrich Ahrens
Anstoß Oliver Jeske
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Epheser 5,15-20
11.45 Bibel heute
12.00 Bibellesen mit Ulrich Parzany
Johannesevangelium (26)
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
Mama, glaubst du, die brauchen im Himmel noch einen Feuerwehrmann? (2/4)
16.00 ERF Plus – Das Gespräch
Mittendrin im Leben von Jesus
17.00 ERF Plus – Der Feierabend
Ihr guter Begleiter
19.00 Bibel heute
Christine Löwe über Johannes 18,12-27
19.30 Lesezeichen
20.00 Das Gebet
Wir beten für Sie – live auf ERF Plus!
Ob Sorgen, Krankheit oder Dankbarkeit – wir wollen unser Leben mit Gott teilen. Machen Sie mit und senden Sie uns Ihr Anliegen per Mail an: studio@erfplus.de
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr

Mi 25.03.

05.45 Bibel heute

Norbert Lurz über Johannes 16,16-24

06.00 Aufgeweckt

Saskia Klingelhöfer

Lied der Woche Ruth Hintenender

Wort zum Tag Jürgen Werth

Anstoß Markus Baum

09.00 Gern Gehört

11.00 Durch die Bibel

Epheser 4,7-13

11.45 Bibel heute

12.00 bibletunes

Markusevangelium: Glauben – eine

Frage des Vertrauens (16)

13.00 Musik und mehr

15.00 ☒ Lesezeichen

Einfach mal durchatmen (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

Norbert Lurz über Johannes 16,16-24

19.30 ☒ Lesezeichen

Einfach mal durchatmen (3/4)

20.00 ERF Plus – WortGut

Die Napfschnecken und das

weite Meer (4/5)

Jean Valjean und die Liebe

Karsten Klemme

21.00 Durch die Bibel

Epheser 4,7-13

21.30 ☒ Lesezeichen

Einfach mal durchatmen (3/4)

22.00 ERF Plus – Das Gespräch

23.00 Musik und mehr

Do 26.03.

05.45 Bibel heute

Jürgen Vögele

über Johannes 16,25-33

06.00 Aufgeweckt

Saskia Klingelhöfer

Lied der Woche Ruth Hintenender

Wort zum Tag Jürgen Werth

Anstoß Annegret Schneider

09.00 Gern Gehört

11.00 Durch die Bibel

Epheser 4,14-21

11.45 Bibel heute

12.00 ERF Plus – WortGut

Die Napfschnecken und das weite

Meer (4/5) Karsten Klemme

13.00 Musik und mehr

15.00 ☒ Lesezeichen

Einfach mal durchatmen (4/4)

16.00 ☒ ERF Plus – Das Gespräch

Den Perfektionismus überwinden

Eva-Maria Admiral über den liebenden

Blick Gottes auf unsere Schwächen

17.00 ERF Plus – Der Feierabend

Ihr guter Begleiter

19.00 Bibel heute

19.30 ☒ Lesezeichen

Einfach mal durchatmen (4/4)

20.00 ☒ ERF Plus – WortGut

Polarlicht (3/3)

In der Polarisierung den Glauben leben

Volker Roggenkamp

21.00 Durch die Bibel

Epheser 4,14-21

21.30 ☒ Lesezeichen

22.00 ☒ ERF Plus – Das Gespräch

23.00 Musik und mehr

Fr 27.03.

05.45 Bibel heute

Frank Fenske über Johannes 17,1-11a

06.00 Aufgeweckt

Saskia Klingelhöfer

Lied der Woche Ruth Hintenender

Wort zum Tag Heinz-Werner Neudorfer

Anstoß Susanne Thyroff

09.00 Gern Gehört

11.00 Durch die Bibel

Epheser 4,22-32

11.45 Bibel heute

12.00 ☒ ERF Plus – WortGut

Polarlicht (3/3) Volker Roggenkamp

13.00 Musik und mehr

15.00 ☒ Lesezeichen

Wie sich Menschen versöhnt haben

16.00 ERF Mensch Gott

Ich dachte, ich darf nicht leben!

Delia gerät in eine Krise, als sie

erfährt, dass sie aus einer

Vergewaltigung entstand.

17.00 ERF Plus – Der Feierabend

19.00 Bibel heute

19.30 ☒ Lesezeichen

Wie sich Menschen versöhnt haben

20.00 ERF Plus – WortGut

Der Bergprediger und seine

Botschaft (6/6)

Die Frucht der Lehre und des Lehrers

(Matthäus 7,13-20)

Roland Deines

21.00 Durch die Bibel

Epheser 4,22-32

21.30 ☒ Lesezeichen

22.00 ERF Mensch Gott

23.00 Musik und mehr

Sa 28.03.

05.45 Bibel heute

Uli Limpf über Johannes 17,11b-26

06.00 Aufgeweckt

Johannes Kolk

Lied der Woche Ruth Hintenender

Wort zum Tag Heinz-Werner Neudorfer

Anstoß Bernd Kortmann

09.00 Beliebte Lieder, gern gehört

10.00 ERF Plus – Musik speziell

Hits und Fundsachen

11.00 Angedacht

Cornelia Hause

11.45 Bibel heute

12.00 ☒ ERF Plus – Das Gespräch

13.00 Musik und mehr

15.00 ☒ Lesezeichen XXL

Einfach mal durchatmen

Mit Texten von Heiko Metz spirituelle

Pausen entdecken, die mit dem Jetzt

versöhnen.

17.00 ERF Plus – Musik speziell

Hits und Fundsachen

18.00 Beliebte Lieder, gern gehört

19.00 Bibel heute

Uli Limpf über Johannes 17,11b-26

19.15 Bach-Musik

20.00 ERF Plus – WortGut

Wort, Werk, Wunder

Gott wirkt durch gewöhnliche

Menschen – und Nachfolge ist

mehr als Leistung oder Gefühl.

Stefan Kraft

21.00 Geistliche Musik –

von gestern für heute

22.00 ☒ Lesezeichen XXL

Einfach mal durchatmen

Mi 01.04.

05.45 Bibel heute

Michael Maas über Johannes 18,28-40

06.00 Aufgeweckt

Mirjam Langenbach

Lied der Woche Hanna Willhelm

Wort zum Tag Ulrich Ahrens

Anstoß Sonja Kilian

09.00 Gern Gehört

11.00 Durch die Bibel

Epheser 5,20-30

11.45 Bibel heute

12.00 bibletunes

Markusevangelium: Glauben – eine

Frage des Vertrauens (17)

13.00 Musik und mehr

15.00 Lesezeichen

Mama, glaubst du, die brauchen

im Himmel noch einen Feuerwehr-

mann? (3/4)

16.00 ERF Plus – Das Gespräch

Augenzeugen der Passion

17.00 ERF Plus – Der Feierabend

Ihr guter Begleiter

19.00 Bibel heute

Michael Maas über Johannes 18,28-40

19.30 Lesezeichen

20.00 ERF Plus – WortGut

Die Napfschnecken und das weite

Meer (5/5)

Bruder Lorenz und die Verwandlung

Karsten Klemme

21.00 Durch die Bibel

Epheser 5,20-30

21.30 Lesezeichen

22.00 ERF Plus – Das Gespräch

23.00 Musik und mehr

Do 02.04.

05.45 Bibel heute

Dirk Berger über Johannes 19,1-16a

06.00 Aufgeweckt

Mirjam Langenbach

Lied der Woche Hanna Willhelm

Wort zum Tag Friedhelm Geiß

Anstoß Wolf-Dieter Kretschmer

09.00 Gern Gehört

10.00 ERF Gottesdienst

zu Gründonnerstag Elke Drossmann

11.00 Durch die Bibel

Epheser 5,31-33

11.45 Bibel heute

12.00 ERF Plus – WortGut

Die Napfschnecken und das weite

Meer (5/5) Karsten Klemme

13.00 Musik und mehr

15.00 Lesezeichen

Mama, glaubst du, die brauchen

im Himmel noch einen Feuerwehr-

mann? (4/4)

16.00 ERF Plus – Das Gespräch

17.00 ERF Gottesdienst

18.00 Beliebte Lieder, gern gehört

19.00 Bibel heute

19.30 Lesezeichen

20.00 ☒ ERF Plus – WortGut

Sühnetod und Stellvertretung (1/2)

Die Kritik am Sühnetod Jesu und ihre

antijüdischen Tendenzen.

Guido Baltes

21.00 Durch die Bibel

Epheser 5,31-33

21.30 Lesezeichen

22.00 ERF Plus – Das Gespräch

23.00 ERF Gottesdienst

Fr 03.04. Karfreitag

05.45 Bibel heute

Martin Gohlke über Johannes 19,16b-30

06.00 Aufgeweckt

M. Langenbach

Lied der Woche Hanna Willhelm

Wort zum Tag Friedhelm Geiß

Anstoß Elke Drossmann

09.00 Beliebte Lieder, gern gehört

10.00 ERF Gottesdienst

zu Karfreitag Susanne Thyroff

11.00 Durch die Bibel

Epheser 6,1-4

11.45 Bibel heute

12.00 ☒ ERF Plus – WortGut

Sühnetod und Stellvertretung (1/2)

13.00 Musik und mehr

15.00 Lesezeichen

Ewig und drei Tage

Tobias Petzold und Georg Magirus

meditieren auf je eigene Weise das

Leiden und den Tod Jesu am Kreuz.

16.00 ERF Mensch Gott

Hilft Gebet? Damianas Körper ist

voller Tumore. Dass Gebet ihr helfen

könnte, glaubt sie erstmal nicht.

17.00 ERF Gottesdienst

18.00 Beliebte Lieder, gern gehört

19.00 Bibel heute

19.30 Lesezeichen

20.00 ☒ ERF Plus – WortGut

Sühnetod und Stellvertretung (2/2)

Jesu Worte verankern den Kreuzestod

tief im jüdischen Kontext und ermög-

lichen Versöhnung. Guido Baltes

21.00 Durch die Bibel

Epheser 6,1-4

21.30 Lesezeichen

22.00 ERF Mensch Gott

23.00 ERF Gottesdienst

Sa 04.04.

05.45 Bibel heute

Jutta Hoffmann

über Johannes 19,31-42

06.00 Aufgeweckt

Johannes Kolk

Lied der Woche Hanna Willhelm

Wort zum Tag Erika Best-Haseloh

Anstoß Hans Wagner

09.00 Beliebte Lieder, gern gehört

10.00 ERF Plus – Musik speziell

Jesus-Psalmen Markus Baum

11.00 Angedacht

Herbert Laupichler, Siegwald Busat

11.45 Bibel heute

12.00 ERF Plus – Das Gespräch

13.00 Musik und mehr

15.00 Lesezeichen XXL

Mama, glaubst du, die brauchen im

Himmel noch einen Feuerwehrmann?

Lara Link über acht Jahre mit Mijo –

eine Geschichte von Liebe, Schmerz

und Hoffnung.

17.00 ERF Plus – Musik speziell

Jesus-Psalmen

ERF Plus Programm



Do 09.04. 16 Uhr

Das Gespräch: Die größte Reise deines Lebens

„Ab wann ist man alt?“ - fragt der Alterscoach und Diplom-Supervisor und Podcaster Bertram Kasper. Seine Antwort: Es gibt kein festes Datum, der Mensch verändert sich ständig. Für ihn ist das Älterwerden kein Endpunkt, sondern es erschließt neue Räume und neue Weiten. Seine Erkenntnisse teilt er in seinem neuen Buch „Gelassen älter werden“ und im Gespräch mit Andreas Odrich.

So 05.04. Ostern

05.45 Bibel heute
Edgar Penning über Johannes 20,1-10
06.00 Aufgeweckt Johannes Kolk
Lied der Woche Tanja Rinsland
Wort zum Tag Erika Best-Haseloh
Anstoß Horst Kretschi
09.00 Beliebte Lieder, gern gehört
10.00 ERF Gottesdienst
zu Ostern aus dem ERF Medienhaus in Wetzlar Ellen Hörder-Knop
11.00 Bach-Musik
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – Das Gespräch
13.00 Musik und mehr
14.00 Geistliche Musik – von gestern für heute
15.00 Lesezeichen
Und dann stirbt Gott (1/2)
Matthias Drodofsky erzählt von der Auferstehung ins Leben bei Jesus, bei Maria, seinen Jüngern und für uns heute.
16.00 Musik und mehr
17.00 ERF Gottesdienst
18.00 Beliebte Lieder, gern gehört
19.00 Bibel heute
19.30 Lesezeichen
20.00 ERF Plus – WortGut
Auferstehung – real oder fake? (2/4)
Auferstanden – warum Ostern alles verändert hat. Mihamm Kim-Rauchholz
21.00 Angedacht
Monika Scherbaum
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Gottesdienst
23.00 Musik und mehr

Mo 06.04. Ostern

05.45 Bibel heute
Christiane Eickholt-Schlieper über Johannes 20,11-18
06.00 Aufgeweckt Katja Völkl
Lied der Woche Tanja Rinsland
Wort zum Tag Walter Undt
Anstoß Jens Kilian
09.00 Beliebte Lieder, gern gehört
10.00 ERF Gottesdienst
zu Ostermontag Jochen Eber
11.00 Durch die Bibel
Epheser 6,5-9
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – WortGut
Auferstehung – real oder fake? (2/4)
Mihamm Kim-Rauchholz
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
Und dann stirbt Gott (2/2)
Texte zur Auferstehung ins Leben: bei Jesus, bei Maria, seinen Jüngern und für uns heute.
16.00 ERF Plus – Das Gespräch
17.00 ERF Gottesdienst
18.00 Beliebte Lieder, gern gehört
19.00 Bibel heute
19.30 Lesezeichen
20.00 ERF Plus – WortGut
Auferstehung – real oder fake? (3/4)
Erneuert – warum wir uns auf die Ewigkeit freuen dürfen.
Mihamm Kim-Rauchholz
21.00 Durch die Bibel Epheser 6,5-9
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 ERF Gottesdienst

Di 07.04.

05.45 Bibel heute
Michael Oberländer über Johannes 20,19-23
06.00 Aufgeweckt Katja Völkl
Lied der Woche Tanja Rinsland
Wort zum Tag Walter Undt
Anstoß Claudia Mertens
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Epheser 6,10-12
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – WortGut
Auferstehung – real oder fake? (3/4)
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
Von Liebe und Widerstand (1/4)
Zum 125. Geburtstag von Pfarrer André Trocmé und seiner Frau Magda erinnert Hanna Schott an ihre tapfere Oase der Menschlichkeit während des zweiten Weltkriegs.
16.00 ERF Plus – Das Gespräch
VillaVie Podcast: Angst und Mut
17.00 ERF Plus – Der Feierabend
19.00 Bibel heute
19.30 Lesezeichen
20.00 ERF Plus – WortGut
Auferstehung – real oder fake? (4/4)
Lebendig – wie die Auferstehung Christi unseren Alltag verändert.
Tobias Kley, Wolfgang Becker
21.00 Durch die Bibel
Epheser 6,10-12
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr



So 19.04. 21 Uhr

Angedacht: Sprache der Versöhnung lernen

Günther Röhm macht sich Gedanken darum, wie Versöhnung aussehen kann – in der Gemeinde, in Familien, in der Politik. Dabei spielt die Sprache eine große Rolle. Ist sie versöhnend oder explosiv. Wie Konflikte konstruktiv gelöst werden können und wie Vertrauen statt Spaltung und Zank entstehen kann.

So 12.04.

05.45 Bibel heute
Verronika Beyer über Psalm 110
06.00 Aufgeweckt
Johannes Kolk
Lied der Woche Markus Baum
Wort zum Tag Harry Moritz
Anstoß Mirjam Langenbach
09.00 Beliebte Lieder, gern gehört
10.00 ERF Gottesdienst
aus der ev. Martin-Luther-Kirche in Vöhringen (Iller) Jochen Teuffel
11.00 Bach-Musik
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – Das Gespräch
13.00 Musik und mehr
14.00 Geistliche Musik – von gestern für heute
15.00 Lesezeichen
Staunen unterm Himmelszelt
Der Seelsorger und Sternegucker Alfred Hirsch lädt dazu ein, sich von der Schönheit des Kosmos inspirieren zu lassen.
16.00 Musik und mehr
17.00 ERF Gottesdienst
18.00 Beliebte Lieder, gern gehört
19.00 Bibel heute
19.30 Lesezeichen
20.00 bibletunes
Markusevangelium: Glauben – eine Frage des Vertrauens (18)
21.00 Angedacht
Walter Rominger, Margit Weigelt
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Gottesdienst
23.00 Musik und mehr

Mo 13.04.

05.45 Bibel heute
Geurt van Viegen über Epheser 1,1-10
06.00 Aufgeweckt
Saskia Klingelhöfer
Lied der Woche Markus Baum
Wort zum Tag Harry Moritz
Anstoß Tobias Schier
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Sprüche 1,1-4
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – WortGut
Erwählt, gefallen, versöhnt
Matthias Bank
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
Das Wagnis der Wäscherin (1/4)
Toronto, 1837: Eine junge Wäscherin kann zum Unrecht nicht schweigen – und bringt sich dadurch in Schwierigkeiten.
16.00 ERF Plus – Das Gespräch
Themen, Menschen und Geschichten
17.00 ERF Plus – Der Feierabend
19.00 Bibel heute
Geurt van Viegen über Epheser 1,1-10
19.30 Lesezeichen
Das Wagnis der Wäscherin (1/4)
20.00 Bibellesen mit Ulrich Parzany
Johannesevangelium (27)
21.00 Durch die Bibel
Sprüche 1,1-4
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr

Di 14.04.

05.45 Bibel heute
Paul Thomczik über Epheser 1,11-14
06.00 Aufgeweckt
Saskia Klingelhöfer
Lied der Woche Markus Baum
Wort zum Tag Johannes Hilliges
Anstoß Oliver Jeske
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Sprüche 1,5-33
11.45 Bibel heute
Paul Thomczik über Epheser 1,11-14
12.00 Bibellesen mit Ulrich Parzany
Johannesevangelium (27)
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
Das Wagnis der Wäscherin (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
Paul Thomczik über Epheser 1,11-14
19.30 Lesezeichen
Das Wagnis der Wäscherin (2/4)
20.00 Das Gebet
Wir beten für Sie – live auf ERF Plus!
Ob Sorgen, Krankheit oder Dankbarkeit – wir wollen unser Leben mit Gott teilen. Machen Sie mit und senden Sie uns Ihr Anliegen per Mail an: studio@erfplus.de
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr

Mi 08.04.

05.45 Bibel heute

Dirk Bösenberg
über Johannes 20,24-31

06.00 Aufgeweckt

Katja Völkl
Lied der Woche Tanja Rinsland
Wort zum Tag Herbert Laupichler
Anstoß Markus Baum

09.00 Gern Gehört

11.00 Durch die Bibel

Epheser 6,13-15

11.45 Bibel heute

12.00 ERF Plus – WortGut

Auferstehung – real oder fake? (4/4)

Tobias Kley, Wolfgang Becker

13.00 Musik und mehr

15.00 ☒ Lesezeichen

Von Liebe und Widerstand (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

Von Liebe und Widerstand (2/4)

20.00 ERF Plus – WortGut

Der Heilige Geist (1/8)

Der Heilige Geist als Person des

dreieinigten Gottes

Daniel Knoll

21.00 Durch die Bibel

Epheser 6,13-15

21.30 ☒ Lesezeichen

Von Liebe und Widerstand (2/4)

22.00 ERF Plus – Das Gespräch

23.00 Musik und mehr

Do 09.04.

05.45 Bibel heute

Antje de Boer über Johannes 21,1-14

06.00 Aufgeweckt

Katja Völkl

Lied der Woche Tanja Rinsland

Wort zum Tag Herbert Laupichler

Anstoß Annegret Schneider

09.00 Gern Gehört

11.00 Durch die Bibel

Epheser 6,16-24

11.45 Bibel heute

12.00 ERF Plus – WortGut

Der Heilige Geist (1/8) Daniel Knoll

13.00 Musik und mehr

15.00 ☒ Lesezeichen

Von Liebe und Widerstand (3/4)

16.00 ERF Plus – Das Gespräch

Die größte Reise deines Lebens

Gelassen älter werden

17.00 ERF Plus – Der Feierabend

Ihr guter Begleiter

19.00 Bibel heute

Antje de Boer über Johannes 21,1-14

19.30 ☒ Lesezeichen

Von Liebe und Widerstand (3/4)

20.00 ERF Plus – WortGut

Du bist geliebter, als du ahnst (1/7)

Einführung in das Evangelium nach

Lukas (Lukas 1,1-4)

Hans-Joachim Eckstein

21.00 Durch die Bibel

Epheser 6,16-24

21.30 ☒ Lesezeichen

Von Liebe und Widerstand (3/4)

22.00 ERF Plus – Das Gespräch

23.00 Musik und mehr

Fr 10.04.

05.45 Bibel heute

Wolfgang Helming

über Johannes 21,15-19

06.00 Aufgeweckt

Katja Völkl

Lied der Woche Tanja Rinsland

Wort zum Tag Christine Weidner

Anstoß Susanne Thyroff

09.00 Gern Gehört

11.00 Durch die Bibel

Sprüche (Einführung)

11.45 Bibel heute

12.00 ERF Plus – WortGut

Du bist geliebter, als du ahnst (1/7)

Hans-Joachim Eckstein

13.00 Musik und mehr

15.00 ☒ Lesezeichen

Von Liebe und Widerstand (4/4)

16.00 ERF Mensch Gott

Endlich leben!

Fünf Berichte über unerwartete

Lebenswenden in großer Not.

17.00 ERF Plus – Der Feierabend

19.00 Bibel heute

19.30 ☒ Lesezeichen

Von Liebe und Widerstand (4/4)

20.00 ERF Plus – WortGut

Wie wird's gut? (1/3)

Ein Impuls über Nachfolge, Loslassen

und Gottes Möglichkeiten.

Falk Schönherr

21.00 Durch die Bibel

Sprüche (Einführung)

21.30 ☒ Lesezeichen

22.00 ERF Mensch Gott

23.00 Musik und mehr

Sa 11.04.

05.45 Bibel heute

Dietmar Kranefeld

über Johannes 21,20-25

06.00 Aufgeweckt

Johannes Kolk

Lied der Woche Tanja Rinsland

Wort zum Tag Christine Weidner

Anstoß Bernd Kortmann

09.00 Beliebte Lieder, gern gehört

10.00 ERF Plus – Musik speziell

Jesus Goes Country

11.00 ☒ Angedacht

Gerlinde Burkhardt

Winfried Geisel

11.45 Bibel heute

12.00 ERF Plus – Das Gespräch

13.00 Musik und mehr

15.00 ☒ Lesezeichen XXL

Von Liebe und Widerstand

Vor 125 Jahren wurden André und

Magda Trocmé geboren, Wider-

ständler gegen Hitler.

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

Erwählt, gefallen, versöhnt

Die Geschichte Jerusalems als

Gleichnis für Gottes Gnade und

Treue. Matthias Bank

21.00 Geistliche Musik –

von gestern für heute

22.00 ☒ Lesezeichen XXL

Von Liebe und Widerstand

Mi 15.04.

05.45 Bibel heute

Christiane Stock über Epheser 1,15-23

06.00 Aufgeweckt

Saskia Klingelhöfer

Lied der Woche Markus Baum

Wort zum Tag Johannes Hilliges

Anstoß Ellen Hörder-Knop

09.00 Gern Gehört

11.00 Durch die Bibel

Sprüche 2,1-9

11.45 Bibel heute

Christiane Stock über Epheser 1,15-23

12.00 bibletunes

Markusevangelium: Glauben – eine

Frage des Vertrauens (18)

13.00 Musik und mehr

15.00 Lesezeichen

Das Wagnis der Wäscherin (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

Christiane Stock über Epheser 1,15-23

19.30 Lesezeichen

Das Wagnis der Wäscherin (3/4)

20.00 ERF Plus – WortGut

Der Heilige Geist (2/8)

Der Heilige Geist im Alten Testament

Larry Norman

21.00 Durch die Bibel

Sprüche 2,1-9

21.30 Lesezeichen

Das Wagnis der Wäscherin (3/4)

22.00 ERF Plus – Das Gespräch

23.00 Musik und mehr

Do 16.04.

05.45 Bibel heute

Daniel Behrens über Epheser 2,1-10

06.00 Aufgeweckt

Saskia Klingelhöfer

Lied der Woche Markus Baum

Wort zum Tag Ralf Berger

Anstoß Wolf-Dieter Kretschmer

09.00 Gern Gehört

11.00 Durch die Bibel

Sprüche 2,10 – 3,18

11.45 Bibel heute

Daniel Behrens über Epheser 2,1-10

12.00 ERF Plus – WortGut

Der Heilige Geist (2/8) Larry Norman

13.00 Musik und mehr

15.00 Lesezeichen

Das Wagnis der Wäscherin (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

Daniel Behrens über Epheser 2,1-10

19.30 Lesezeichen

Das Wagnis der Wäscherin (4/4)

20.00 ERF Plus – WortGut

Du bist geliebter, als du ahnst (2/7)

„Ich verkündige euch große Freude!“ –

die Vorgeschichte (Lukas 1-2)

Hans-Joachim Eckstein

21.00 Durch die Bibel

Sprüche 2,10 – 3,18

21.30 Lesezeichen

Das Wagnis der Wäscherin (4/4)

22.00 ERF Plus – Das Gespräch

23.00 Musik und mehr

Fr 17.04.

05.45 Bibel heute

Rebecca Hoek über Epheser 2,11-22

06.00 Aufgeweckt

Saskia Klingelhöfer

Lied der Woche Markus Baum

Wort zum Tag Ralf Berger

Anstoß Elke Drossmann

09.00 Gern Gehört

11.00 Durch die Bibel

Sprüche 3,19 – 4,9

11.45 Bibel heute

12.00 ERF Plus – WortGut

Du bist geliebter, als du ahnst (2/7)

Hans-Joachim Eckstein

13.00 Musik und mehr

15.00 Lesezeichen

Staunen unterm Himmelszelt

16.00 ERF Mensch Gott

Von Trauer überfordert

Nach dem Tod seiner Frau kommt

Peter mit dem Verlust nicht klar. Er

beginnt zu trinken.

17.00 ERF Plus – Der Feierabend

19.00 Bibel heute

19.30 Lesezeichen

Staunen unterm Himmelszelt

20.00 ERF Plus – WortGut

Wie wird's gut? (2/3)

Ein biblischer Ausblick auf Gottes

Heilshandeln für Israel und die Welt.

Tobias Krämer

21.00 Durch die Bibel

Sprüche 3,19 – 4,9

21.30 Lesezeichen

22.00 ERF Mensch Gott

23.00 Musik und mehr

Sa 18.04.

05.45 Bibel heute

Winfried Geisel über Epheser 3,1-13

06.00 Aufgeweckt

Johannes Kolk

Lied der Woche Markus Baum

Wort zum Tag Luitgardis Parasie

Anstoß Hans Wagner

09.00 Beliebte Lieder, gern gehört

10.00 ERF Plus – Musik speziell

Musik-Bistro

11.00 Angedacht

Stefan Lämmer

11.45 Bibel heute

Winfried Geisel über Epheser 3,1-13

12.00 ERF Plus – Das Gespräch

13.00 Musik und mehr

15.00 Lesezeichen XXL

Das Wagnis der Wäscherin

Eine junge Wäscherin kann zum

Unrecht nicht schweigen und bringt

sich in Schwierigkeiten.

17.00 ERF Plus – Musik speziell

Musik-Bistro

18.00 Beliebte Lieder, gern gehört

19.00 Bibel heute

Winfried Geisel über Epheser 3,1-13

19.15 Bach-Musik

20.00 ERF Plus – WortGut

Jesus allein (6/11)

Warum Jesus einzigartig ist und nur in

ERF Plus Programm



Di 21.04. 16 Uhr

Das Gespräch: **Versöhnung leben**

Cornelia Stieler setzt sich für
Verständigung zwischen Polen
und Deutschen ein.

So 19.04.

05.45 Bibel heute
Hanne Horch über Psalm 75
06.00 Aufgeweckt
Johannes Kolk
Lied der Woche Ruth Hintenender
Wort zum Tag Luitgardis Parasie
Anstoß Horst Kretsch
09.00 Beliebte Lieder, gern gehört
10.00 ERF Gottesdienst
aus dem Medienhaus in Wetzlar
Tobias Schier
11.00 Bach-Musik
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – Das Gespräch
13.00 Musik und mehr
14.00 Geistliche Musik –
von gestern für heute
15.00 Lesezeichen
Man liest nur mit dem Herzen gut
Delia Holtus sammelt weibliche
Liebeserklärungen ans Lesen. Zum
Welttag des Buches.
16.00 Musik und mehr
17.00 ERF Gottesdienst
18.00 Beliebte Lieder, gern gehört
19.00 Bibel heute
19.30 Lesezeichen
Man liest nur mit dem Herzen gut
20.00 bibletunes
Markusevangelium: Glauben – eine
Frage des Vertrauens (19)
21.00 Angedacht
Günther Röhm, Walentin Schüle
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Gottesdienst
23.00 Musik und mehr

Mo 20.04.

05.45 Bibel heute
Hans-Werner Kalb
über Epheser 3,14-21
06.00 Aufgeweckt
Katja Völkl
Lied der Woche Ruth Hintenender
Wort zum Tag Albrecht Kaul
Anstoß Ute Heuser-Ludwig
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Sprüche 4,10 – 5,14
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – WortGut
Jesus allein (6/11) Hartmut Jaeger
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
Wo Jesus barfuß geht (1/4)
Aus der reichen Schweiz zu den
Armen in Kolkata (früher Kalkutta),
Erfahrungen von Markus und Katharina
Freudiger mit der Lepa-Mission.
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
Wo Jesus barfuß geht (1/4)
20.00 Bibellesen
mit Ulrich Parzany
Johannesevangelium (28)
21.00 Durch die Bibel
Sprüche 4,10 – 5,14
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr

Di 21.04.

05.45 Bibel heute
Jan-Peter Graap über Epheser 4,1-6
06.00 Aufgeweckt
Katja Völkl
Lied der Woche Ruth Hintenender
Wort zum Tag Albrecht Kaul
Anstoß Claudia Mertens
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Sprüche 5,15 – 6,15
11.45 Bibel heute
12.00 Bibellesen
mit Ulrich Parzany
Johannesevangelium (28)
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
Wo Jesus barfuß geht (2/4)
16.00 ERF Plus – Das Gespräch
Versöhnung leben
Cornelia Stieler setzt sich für die
Verständigung zwischen Polen und
Deutschen ein.
17.00 ERF Plus – Der Feierabend
Ihr guter Begleiter
19.00 Bibel heute
19.30 Lesezeichen
Wo Jesus barfuß geht (2/4)
20.00 Das Gebet
Wir beten für Sie – live auf ERF Plus!
Ob Sorgen, Krankheit oder Dankbar-
keit – wir wollen unser Leben mit Gott
teilen. Machen Sie mit und senden Sie
uns Ihr Anliegen per Mail an:
studio@erfplus.de
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr



Di 28.04. 20 Uhr

Das Gebet

Jeden Dienstag betet Tobias
Schuffenhauer, Moderator und
ERF Plus-Leiter, mit wechseln-
den Gästen für Ihre Anliegen.
Zwei Stunden Live-Programm
voller Vertrauen, dass Gott Ge-
bete erhört. Gemeinsam beten,
im Studio und am Radio für
die Gebetsanliegen, die Sie uns
mitteilen: studio@erfplus.de

So 26.04.

05.45 Bibel heute
Peter Müller über Psalm 66
06.00 Aufgeweckt
Johannes Kolk
Lied der Woche
Susanne Pommerien-Weidner
Wort zum Tag Matias Wiens
Anstoß Mirjam Langenbach
09.00 Beliebte Lieder, gern gehört
10.00 ERF Gottesdienst
aus der ev. Kirche Frille in Petershagen
Dominik Storm
11.00 Bach-Musik
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – Das Gespräch
13.00 Musik und mehr
14.00 Geistliche Musik –
von gestern für heute
15.00 Lesezeichen
Auf in die Weite Tom Laengner,
verstorben 2024, erzählt von einem
Leben, das von geistlicher Tiefe,
Klarheit und Weite geprägt ist.
16.00 Musik und mehr
17.00 ERF Gottesdienst
18.00 Beliebte Lieder, gern gehört
19.00 Bibel heute
19.30 Lesezeichen Auf in die Weite
20.00 bibletunes
Markusevangelium: Glauben – eine
Frage des Vertrauens (20)
21.00 Angedacht
Christian Hähle
21.30 Lesezeichen Auf in die Weite
22.00 ERF Gottesdienst
23.00 Musik und mehr

Mo 27.04.

05.45 Bibel heute
Heike Knauff-Oliver
über Epheser 5,15-20
06.00 Aufgeweckt
Mirjam Langenbach
Lied der Woche
Susanne Pommerien-Weidner
Wort zum Tag Matias Wiens
Anstoß Tobias Schier
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Sprüche 9,1 – 10,4
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – WortGut
Das Amt der Versöhnung
Markus Baum
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
1 Jahr, 10 Länder und die Challenge
meines Lebens (1/4)
Carola Mehltrittet reist allein mit
dem Rad durch Europa – eine Tour
voller Begegnungen mit Christen und
inspirierenden Geschichten.
16.00 ERF Plus – Das Gespräch
17.00 ERF Plus – Der Feierabend
19.00 Bibel heute
19.30 Lesezeichen
20.00 Bibellesen
mit Ulrich Parzany
Johannesevangelium (29)
21.00 Durch die Bibel
Sprüche 9,1 – 10,4
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr

Di 28.04.

05.45 Bibel heute
Thomas Klappstein
über Epheser 5,21-33
06.00 Aufgeweckt
Mirjam Langenbach
Lied der Woche
Susanne Pommerien-Weidner
Wort zum Tag Reinhard Arnold
Anstoß Oliver Jeske
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Sprüche 10,4-32
11.45 Bibel heute
12.00 Bibellesen
mit Ulrich Parzany
Johannesevangelium (29)
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
1 Jahr, 10 Länder und die Challenge
meines Lebens (2/4)
16.00 ERF Plus – Das Gespräch
17.00 ERF Plus – Der Feierabend
Ihr guter Begleiter
19.00 Bibel heute
Thomas Klappstein
über Epheser 5,21-33
19.30 Lesezeichen
20.00 Das Gebet
Wir beten für Sie – live auf ERF Plus!
Ob Sorgen, Krankheit oder Dankbar-
keit – wir wollen unser Leben mit Gott
teilen. Machen Sie mit und senden Sie
uns Ihr Anliegen per Mail an:
studio@erfplus.de
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr

Mi 22.04.

05.45 Bibel heute
Mechthild Plaz über Epheser 4,7-16
06.00 Aufgeweckt
Katja Völkl
Lied der Woche Ruth Hintenender
Wort zum Tag Ursula Eggers
Anstoß Markus Baum
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Sprüche 6,16-24
11.45 Bibel heute
12.00 bibletunes
Markusevangelium: Glauben – eine Frage des Vertrauens (19)
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
Wo Jesus barfuß geht (3/4)
16.00 ERF Plus – Das Gespräch
VillaVie Podcast
17.00 ERF Plus – Der Feierabend
Ihr guter Begleiter
19.00 Bibel heute
Mechthild Plaz über Epheser 4,7-16
19.30 Lesezeichen
Wo Jesus barfuß geht (3/4)
20.00 ERF Plus – WortGut
Der Heilige Geist (3/8)
Der Heilige Geist als Helfer (Johannes 14,15-26)
Philipp Bartholomä
21.00 Durch die Bibel
Sprüche 6,16-24
21.30 Lesezeichen
Wo Jesus barfuß geht (3/4)
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr

Do 23.04.

05.45 Bibel heute
Oliver Schönberg über Epheser 4,17-24
06.00 Aufgeweckt
Katja Völkl
Lied der Woche Ruth Hintenender
Wort zum Tag Ursula Eggers
Anstoß Annegret Schneider
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Sprüche 6,24 – 8,8
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – WortGut
Der Heilige Geist (3/8)
Philipp Bartholomä
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
Wo Jesus barfuß geht (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
Oliver Schönberg über Epheser 4,17-24
19.30 Lesezeichen
Wo Jesus barfuß geht (4/4)
20.00 ERF Plus – WortGut
Du bist geliebter, als du ahnst (3/7)
Sünderannahme und Tischgemeinschaft (Lukas 5,27ff; 7,34; 15,1f; 19,1-10). Hans-Joachim Eckstein
21.00 Durch die Bibel
Sprüche 6,24 – 8,8
21.30 Lesezeichen
Wo Jesus barfuß geht (4/4)
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr

Fr 24.04.

05.45 Bibel heute
Marion Radermacher über Epheser 4,25-32
06.00 Aufgeweckt
Katja Völkl
Lied der Woche Ruth Hintenender
Wort zum Tag Günther Röhm
Anstoß Susanne Thyroff
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Sprüche 8,9-36
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – WortGut
Du bist geliebter, als du ahnst (3/7)
Hans-Joachim Eckstein
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
Man liest nur mit dem Herzen gut
16.00 ERF Mensch Gott
Allah, ich trotze dir!
Geprägt vom Islam, von Krieg und Flucht sehnt sich Lava nach bedingungsloser Liebe.
17.00 ERF Plus – Der Feierabend
19.00 Bibel heute
19.30 Lesezeichen
20.00 ERF Plus – WortGut
Wie wird's gut? (3/3)
Eine Predigt über die Hoffnung auf Jesu Wiederkunft und die Vollendung der Welt. Tobias Krämer
21.00 Durch die Bibel
Sprüche 8,9-36
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Mensch Gott
23.00 Musik und mehr

Sa 25.04.

05.45 Bibel heute
Bastian Wellhöfer über Epheser 5,1-14
06.00 Aufgeweckt
Johannes Kolk
Lied der Woche Ruth Hintenender
Wort zum Tag Günther Röhm
Anstoß Bernd Kortmann
09.00 Beliebte Lieder, gern gehört
10.00 ERF Plus – Musik speziell
Hits und Fundsachen
11.00 Angedacht
Annegret Schneider, Uwe Winkler
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – Das Gespräch
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen XXL
Wo Jesus barfuß geht
Erlebnisse eines Schweizer Ehepaars, die in Indien für die Lepra-Mission tätig waren.
17.00 ERF Plus – Musik speziell
Hits und Fundsachen
18.00 Beliebte Lieder, gern gehört
19.00 Bibel heute
Bastian Wellhöfer über Epheser 5,1-14
19.15 Bach-Musik
20.00 ERF Plus – WortGut
Das Amt der Versöhnung
Wie stellen sich die Blues Brothers vor? – „Wir sind im Auftrag des Herrn unterwegs!“
Markus Baum
21.00 Geistliche Musik – von gestern für heute
22.00 Lesezeichen XXL
Wo Jesus barfuß geht

Anzeige

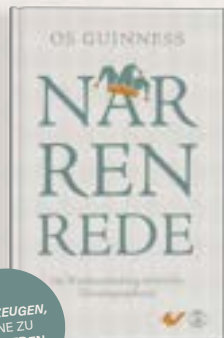
Mi 29.04.

05.45 Bibel heute
Rolf Jongebloed über Epheser 6,1-4
06.00 Aufgeweckt
Mirjam Langenbach
Lied der Woche
Susanne Pommerien-Weidner
Wort zum Tag Reinhard Arnold
Anstoß Sonja Kilian
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Sprüche 11,1-25
11.45 Bibel heute
12.00 bibletunes
Markusevangelium: Glauben – eine Frage des Vertrauens (20)
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
1 Jahr, 10 Länder und die Challenge meines Lebens (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
Rolf Jongebloed über Epheser 6,1-4
19.30 Lesezeichen
20.00 ERF Plus – WortGut
Der Heilige Geist (4/8)
Der Heilige Geist in Jonathan Edwards Lehre und Leben
Felix Aeschlimann
21.00 Durch die Bibel
Sprüche 11,1-25
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr

Do 30.04.

05.45 Bibel heute
Claudia Volkmann über Epheser 6,5-9
06.00 Aufgeweckt
Mirjam Langenbach
Lied der Woche
Susanne Pommerien-Weidner
Wort zum Tag Andrea Tschuch
Anstoß Wolf-Dieter Kretschmer
09.00 Gern Gehört
11.00 Durch die Bibel
Sprüche 11,26 – 12,22
11.45 Bibel heute
12.00 ERF Plus – WortGut
Der Heilige Geist (4/8)
Felix Aeschlimann
13.00 Musik und mehr
15.00 Lesezeichen
1 Jahr, 10 Länder und die Challenge meines Lebens (4/4)
16.00 ERF Plus – Das Gespräch
17.00 ERF Plus – Der Feierabend
19.00 Bibel heute
Claudia Volkmann über Epheser 6,5-9
19.30 Lesezeichen
1 Jahr, 10 Länder und die Challenge meines Lebens (4/4)
20.00 ERF Plus – WortGut
Du bist geliebter, als du ahnst (4/7)
Jesus verteidigt das Evangelium (Lukas 15,1-32; 18,9-14)
Hans-Joachim Eckstein
21.00 Durch die Bibel
Sprüche 11,26 – 12,22
21.30 Lesezeichen
22.00 ERF Plus – Das Gespräch
23.00 Musik und mehr


CHRISTLICHE VERLAGSGESELLSCHAFT



Os Guinness
Narrenrede
Die Wiederentdeckung christlicher Überzeugungskunst

271967 | Gb., 400 S. | 29,90€

Os Guinness erinnert an eine fast vergessene Stärke des Glaubens: die Fähigkeit, Herzen und Gedanken zu erreichen.
Ein kluges, tiefes und praxisnahes Buch für alle, die ihren Glauben verständlich weitergeben wollen.



Haroldo S. Camacho
Freispruch!
Wahre Geschichte von irdischen Richtern und himmlischer Gnade

271971 | Pb., 304 S. | 19,90€

Als Gerichtsdolmetscher erlebte er tagtäglich Scheidungen, Mordprozesse und Drogendelikte. Zwischen Anklage, Schuld und Angst erhebt sich jedoch auch eine andere Stimme: die von Jesus Christus, dem Richter der Vergebung.


CHRISTLICHE BÜCHERSTUBEN
www.cb-buchshop.de

Jesus zu Hause begegnen



Ab So 05.04.

Ab So 01.03.

Schweigt Gott im Angesicht von Leid?

Im Gottesdienst aus der ev. Martinskirche in Eberdingen gehen Sebastian und Franziska Mezger einer Frage nach, die viele Menschen bewegt: Wie können wir Gottes Gegenwart erfahren, wenn Leid und Not uns treffen? Anhand des Predigttextes aus Markus 1,40–45 wird deutlich, wie Jesus Menschen in schwierigen Lebenssituationen begegnet und ihnen Hoffnung schenkt.



Ab So 08.03.

Eine überraschende Wendung

Im Gottesdienst der Freien Christengemeinde e.V. „Die Brücke“ in Bad Kreuznach erzählt ERF Vorstandsvorsitzende Susanne Thyroff von einer Begegnung mit Jesus, die alles verändert. Was scheinbar alltäglich beginnt, entwickelt sich zu einem tiefen Gespräch über Wahrheit, Schuld, Identität und Hoffnung - nachzulesen in Johannes 4.

Ab So 15.03.

📖 Liebe ohne Grenzen – echt jetzt?

In seiner Predigt zu Matthäus 5,43–48 rückt Martin Leupold die provokante Botschaft Jesu in den Mittelpunkt: „Liebt eure Feinde!“ Was bedeutet das für uns – persönlich und gesellschaftlich? Und ist grenzenlose Liebe überhaupt möglich? Ein Gottesdienst aus dem ERF Medienhaus – in Kooperation mit dem Weißen Kreuz.

Ab So 22.03.

Ein folgenreiches Ja

Mit der Wahrheit vor Augen lädt Pastor Marc Gommlich Sie im Gottesdienst aus der ev.-luth. Elia-Kirche in Langenhagen ein, Schritt für Schritt vorwärtszugehen. Ermutigungen findet er dazu in 1. Petrus 1,13–22.

Ab So 29.03.

Über die Maßen beschenkt

„Wenn Dankbarkeit keine Grenzen kennt“: Diesem Leitgedanken geht Wolf-Dieter Kretschmer in seiner Predigt über Markus 14,3–9 nach. Der Gottesdienst findet in der ev. Gemeinde Langenbach in Bad Marienberg statt.

Ab Do 02.04.

Diesen Gottesdienst hören Sie exklusiv im Radio bei ERF Plus um 10 Uhr, 14 Uhr und 22 Uhr.

Traditionelles Fest mit Beigeschmack

Vertraut und doch anders. So feiert Jesus mit seinen Jüngern das Passahfest. Rahmen und Inhalt der Festtradition findet sich im 2. Buch Mose 12,1–14. Elke Drossmann lädt Sie ein, dieses Fest im Gründonnerstag zu entdecken.

Ab Fr 03.04.

Achtung geänderte Sendezeit auf Bibel TV: 10 Uhr

Spott und Hoffnung

Im Gottesdienst zu Karfreitag aus dem ERF Medienhaus in Wetzlar mit Susanne Thyroff stehen die Reaktionen auf Jesus am Kreuz im Mittelpunkt: Spott, Zweifel und Gleichgültigkeit treffen auf ehrliche Reue und Vertrauen – nachzulesen in Lukas 23,32–43. Eine Predigt über Schuld, Vergebung und Hoffnung, die trägt.

Der Stein ist weg

Wenn Gott das Unbewegliche bewegt, verändert sich alles. Im Ostergottesdienst aus dem ERF Medienhaus in Wetzlar nimmt Ellen Hörder-Knop Sie mit auf die Spur der Ostergeschichte (Markus 16,1–8). Sie zeigt, wie Jesu Auferstehung heute Hoffnung schenkt.

Ab Mo 06.04.

Diesen Gottesdienst hören Sie exklusiv im Radio bei ERF Plus um 10 Uhr, 14 Uhr und 22 Uhr.

Wahrhaftig auferstanden!

Diesen Osterruf bringt Jochen Eber im Ostermontagsgottesdienst zum Klingen. Er richtet den Blick auf die Zeugen der Auferstehung Jesu, von denen in Lukas 24,36–49 berichtet wird.

Ab So 12.04.

Auf gutem Weg. Zehn Gebote entfaltet

Ver- oder Gebote? Was Gott sich dabei gedacht hat, entfaltet Pfarrer Jochen Teuffel in seiner Predigt in der ev. Martin-Luther-Kirche in Vöhringen (Iller).

Ab So 19.04.

Frieden finden – die Kunst des Hirten

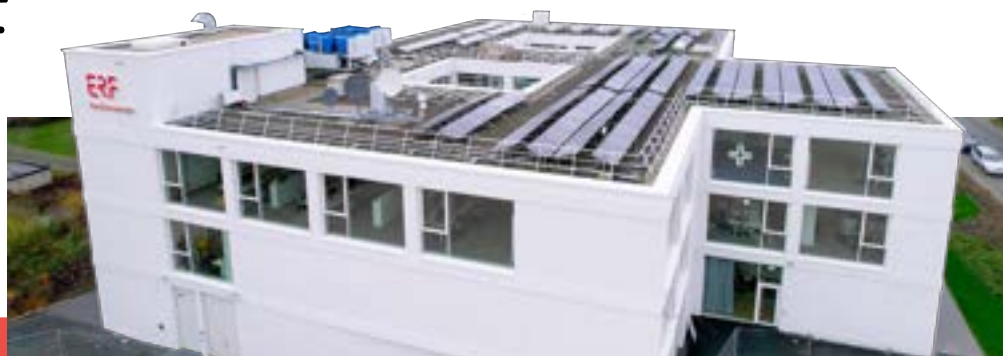
Im Gottesdienst aus dem ERF Medienhaus in Wetzlar geht es um die Suche nach Orientierung und innerem Frieden. Jesus sieht die Menschen „wie Schafe ohne Hirten“. Tobias Schier richtet den Blick auf Markus 6,34 und lädt dazu ein, mit Jesus neu aufzubrechen.

Ab So 26.04.

Versöhnt in den Fußstapfen Jesu

Im Gottesdienst der ev.-luth. Kirche Frille in Petershagen spricht Pfarrer Dominik Storm über das Vorbild Jesu. Anhand 1. Petrus 2,21–25 erklärt er, was es heute bedeutet, Jesus nachzufolgen.

Der Studiogottesdienst im ERF



Als ERF Gottesdienst-Team unterwegs

Als Gottesdienst-Team des ERF haben wir die schöne Aufgabe, an vielen Wochenenden im Jahr quer durch Deutschland zu reisen und in den unterschiedlichsten Kirchen und Gemeinden Gottesdienste mit der Kamera zu filmen. Dabei begleiten wir den Gottesdienst so, wie die Gemeinde ihn feiert: ohne Drehbuch, ohne Pausen und ohne Wiederholungen – selbst, wenn sich einmal jemand verspricht.

Von der Aufnahme bis zur Ausstrahlung

Die Nachbearbeitung des Gottesdienstes erfolgt in den Tagen nach der Aufzeichnung in unserem Medienhaus in Wetzlar. Dort machen wir den Schnitt, die Einblendungen von Texten und Namen, den Vor- und Abspann und die Tonmischung. Genau eine Woche nach der Aufzeichnung ist der Gottesdienst in unserer Mediathek, bei YouTube und auf BibelTV zu sehen und im Radio zu hören.

Eine besondere Herausforderung

Da wir nicht live senden, müssen die Gemeinden immer das Thema des nächsten Sonntags berücksichtigen. So kann es sein, dass in der Vorweihnachtszeit am 2. Advent in einem Gottesdienst schon die dritte Kerze auf dem Kranz brennt. Es gibt aber auch Gottesdienste, die man nur sehr schlecht eine Woche früher aufzeichnen kann – wer möchte eine Woche vor Ostern den Ostersonntag feiern? Und was ist mit dem Neujahrsgottesdienst, der oft an einem anderen Wochentag als dem Sonntag gefeiert wird?

Unsere Studiogottesdienste

Für solche besonderen Tage gibt es unsere Studiogottesdienste. Diese nehmen wir im Fernsehstudio des ERF auf. Zwei- bis dreimal im Jahr verwandelt sich unser Fernsehstudio für eine Woche in eine Gottesdienstkulisse. Wenn im September noch die Spätsommersonne scheint, steht bei uns schon der Weihnachtsbaum für den Heiligabendgottesdienst – noch bevor im Supermarkt die ersten Weihnachtsmänner verkauft werden!

Das gibt uns die Möglichkeit, viele wichtige Gottesdienste schon im Voraus und ganz in Ruhe zu produzieren. Viele der dabei Beteiligten erledigen die Aufgaben in den Bereichen Musik, Moderation und Verkündigung sind auch Mitarbeitende des ERF, die sonst ganz andere Aufgaben im Haus erledigen. Wir sind immer wieder begeistert, welche unterschiedlichen Talente hier zusammenkommen! Vielen Dank an alle, die sich immer wieder vor die Kamera trauen! Und während Sie diese Antenne in den Händen halten, steht vielleicht gerade jemand im Studio des ERF und predigt über die Auferstehung unseres Herrn Jesus Christus.



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 (Wdh.)



Bei **ERF Plus**
(Digitalradio, ERF Plus App, erfplus.de, Podcast)
So 10.00 Uhr
So 17.00 Uhr (Wdh.)
So 22.00 Uhr (Wdh.)



Vergeben und vergessen?



Auf erf.de finden Sie weitere Artikel und können in das Thema der aktuellen ERF Antenne tiefer eintauchen.

Wie kann ich mit Schuld und Fehlern besser umgehen? Gott macht es vor.

Immer wieder klingen Filme in mir nach. Ein Film, der mich beeindruckt hat, ist „Flatliners“. Die Story ist etwas abwegig. Es geht um Medizinstudenten, die zu Forschungszwecken bewusst einen Herzstillstand herbeiführen, um sich danach wiederzubeleben. Alle Betroffenen werden durch die Nah-toderfahrung mit Lebensereignissen konfrontiert, für die sie sich schuldig fühlen. Der Film stellte mich neu vor die Frage: Welche Rolle spielt Schuld in meinem Leben?

Eigentlich ist die Antwort einfach. Ich habe meine Schuld bei Jesus gelassen. Sie ist vergeben und vergessen. Aber ist das wirklich so?

Gott ist nicht nachtragend

Wenn andere an mir schuldig werden, sage ich schnell: „Ist schon ok.“ Doch in meinem Herzen brodelte es weiter. Ich mag vielleicht vergebungsbereit sein, aber vergessen ist es damit noch nicht. Oft hole ich alte Fehler wieder hervor, wenn der andere mich erneut enttäuscht.

Genauso mache ich es bei mir selbst. Da läuft etwas schief und ich denke noch Wochen später: Wie konnte mir dieser Fehler nur unterlaufen?

Besonders schlimm wird es, wenn eine Versöhnung nicht möglich ist. Was tue ich, wenn durch meine Schuld jemand Schaden nimmt und ich es nicht wiedergutmachen kann? Muss ich dann bis an mein Lebensende diese Last mit mir herumtragen?

Keineswegs! Jesus ist nicht nur für die Fehler gestorben, die ich mit etwas Bemühen wiedergutmachen kann, sondern auch für Worte, die ich nie mehr zurücknehmen kann; für Taten, die anderen oder mir selbst ernsten Schaden zufügen. In Micha 7,11 sagt der Prophet Micha über Gott: „Du wirst mit uns Erbarmen haben und alle unsere Schuld wegschaffen; du wirst sie in das Meer werfen, dort, wo es am tiefsten ist.“

Reue – mehr als ein einfaches Sorry

Damit garantiert Gott mir mehr, als ich je von einem Menschen erwarten oder einem anderen gewähren könnte. Wenn wir unsere Schuld bei Gott ablegen, ist sie weg. Da gibt es kein „Ich habe dir vergeben, aber in Ordnung ist unsere Beziehung nicht mehr“. Nein, Jesus vergibt ohne Wenn und Aber.

Obwohl – eine Bedingung gibt es: Mir muss leidtun, was ich getan habe. Ich muss verstehen, dass mein Handeln falsch war. Denn Gott will, dass wir uns unserer Schuld stellen und bereit sind, daraus zu lernen. Dann vergibt er gerne und hilft mir auch dabei, mir selbst und anderen zu vergeben.

Rebecca Schneebeli ist Onlineredakteurin von erf.de. Mit Artikeln zu relevanten Lebensthemen wie Persönlichkeitsentwicklung und Beziehungspflege möchte sie Menschen ermutigen.

REBECCA SCHNEEBELI ist Onlineredakteurin von erf.de. Mit Artikeln zu relevanten Lebensthemen wie Persönlichkeitsentwicklung und Beziehungspflege möchte sie Menschen ermutigen.



Versöhnung – ein Weg, der frei macht

Versöhnung beginnt nicht mit anderen Menschen, sondern mit Gott und mit uns selbst.

Das Wort Versöhnung verwenden wir oft, wenn nach Konflikten wieder Annäherung passiert. Wenn Gräben innerhalb von Familien überwunden werden, Paare sich nach einem Streit wieder in die Arme nehmen, zerbrochene Freundschaften erneuert werden.

In vielen Fällen wissen wir, mit welchen Menschen wir uns versöhnen möchten, aber einer wird dabei häufig übersehen: Wir selbst! Kaum jemand geht so unbarmherzig mit uns um, wie wir. In unserer Sendung ERF Mensch Gott berichten immer wieder Gäste, wie gnadenlos sie mit sich ins Gericht gegangen sind. Wie sie ihre Persönlichkeit abgelehnt, ihr Aussehen gehasst, sich für Fehler und schlechten Entscheidungen verurteilt haben.

Doch wer ständig mit sich im Streit liegt, dem fehlt oft die innere Ruhe, mit anderen Frieden zu schließen. Der Ausstieg aus alten Prägungen ist nicht leicht – aber möglich.

Für unsere Gäste war der entscheidende Wendepunkt die Begegnung mit Gott. Sie erlebten plötzlich Annahme, wo Schuldgefühle sie niederdrückten, und bedingungslose Liebe, wo Selbsthass ihr Leben verdunkelte.

„Lasst euch versöhnen mit Gott“ – dieser Satz aus der Bibel (2.Kor 5,20) ist keine moralische Forderung, sondern eine Einladung. Versöhnt mit Gott zu leben bedeutet nicht, dass alles im Leben perfekt wird. Aber es verändert die Wahrnehmung – auch von uns selbst. Die harte innere Stimme wird immer leiser, Scham verliert ihre Macht, ein neuer Blick auf das eigene Leben wird möglich.

Wenn wir erleben, dass Gott uns bedingungslos liebt, fällt es leichter, alte Denk- und Verhaltensweisen loszulassen und sich mit sich selbst und anderen zu versöhnen.

Neue Sendungen im Überblick

Hier gibt's
ERF Mensch Gott
als Podcast



Ab Fr 06.03.

Sicherheit durch Leistung

Als ihr Vater schwer krank wird, bricht für Elena die vertraute Welt zusammen. Sicherheit findet sie von da an in ihrer Leistung. Doch die Überzeugung, stark und erfolgreich sein zu müssen, treibt sie mit Anfang 30 in eine Depression. Zu der Zeit arbeitet sie 70 bis 80 Stunden pro Woche. Sie macht Karriere, scheut keine Herausforderung und keine Verantwortung. Und genauso hart, wie sie tagsüber arbeitet, geht sie abends feiern. Bis zu dem Moment, in dem ihr Körper streikt und ihre Seele leer ist.

Radio

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

Ab Fr 13.03.

Keine Kraft zum Leben

Es ist kalt und dunkel, als Lena Johanna einsam auf die Brücke zugeht. Der Kampf gegen den Krebs hat sie viel Kraft gekostet und in der Pandemie hat sie ihren Zweitjob in der Gastronomie verloren. Obwohl sie sich in der Zeit auch als Friseurin selbständig macht und ihre Kunden zuhause besucht, liegt die Depression wie eine schwarze Decke auf ihrer Seele. Jeder Tag kostet sie mehr Energie, als sie aufbringen kann. Dann springt sie.



Ab Fr 20.03.

Ich werde kämpfen

„Wir geben ihrem kleinen Sohn noch drei Tage. Verabschieden sie sich.“ Nadeschda kann nicht fassen, was der Arzt ihr sagt. Völlig überfordert und einsam sitzt sie an seinem Bettchen und fühlt sich von Gott bestraft – obwohl sie doch schon immer alles getan hat, um es ihm recht zu machen. Reden kann sie mit niemandem über ihre Not. Also kämpft sie allein weiter und wird innerlich hart – bis sie zusammenbricht. Doch in allem Schmerz gibt es auch Momente, die sie nur als Wunder beschreiben kann.



Ab Fr 27.03.

Ich dachte, ich darf nicht leben!

„Du bist aus einer Vergewaltigung entstanden“. Delia ist 13 Jahre, als sie das von ihrer Mutter erfährt. Nach dem ersten Schock erfüllen sie Wut und Hass auf den Mann, der ihr biologischer Vater ist. Und nach und nach spürt sie, wie das Wissen um diese Gewalttat ihr Innerstes vergiftet. Tiefe Verunsicherung breitet sich in ihr aus. Irgendwann ist sie überzeugt: Meine Mutter kann mich unmöglich lieben – und ich habe kein Recht, auf dieser Welt zu sein.



Ab Fr 03.04.

Hilft Gebet?

„Hier komme ich nicht mehr lebend raus“. Davon ist Damiana überzeugt, als sie mit ihrem Koffer in der Hand die Krebsstation im Krankenhaus betritt. Als kurz darauf ein Pfarrer kommt und mit ihr beten will, fühlt sie sich in ihren Ängsten bestätigt. Denn Gebet kann ja angesichts ihrer Realität nicht helfen – oder vielleicht doch?



Ab Fr 10.04.

Endlich leben!

Das Leben läuft in eine falsche Richtung – aber ich habe keine Ahnung, wie ich die Katastrophe aufhalten kann. Viele unserer Studiogäste standen genau an diesem Punkt. Die Hoffnung auf Veränderung hatten sie fast aufgegeben. Rastlos suchten sie nach Glück, rangen mit Krankheiten oder versuchten, mit ihren Selbstvorwürfen klarzukommen. Und dann gab es einen Moment, der alles veränderte und in dem sie Befreiung erlebt haben. Fünf von Ihnen erzählen hier von dieser Erfahrung.



Web

Jederzeit anschauen:
- erfmenschgott.de
- **ERF Mediathek** – als App für Smartphone und Tablet
- **YouTube**
- **Facebook**
- **TikTok**
- **Instagram**

Ab Fr 17.04.

Von Trauer überfordert

Einsam und hilflos – so fühlt sich Peter nach dem viel zu frühen Tod seiner Frau. Anfangs versucht er, der Stille zu Hause durch Arbeit und Sport zu entfliehen. Denn wenn er allein ist, fällt ihm ein, was er ihr gerne noch alles gesagt hätte. Irgendwann sucht er auch Ablenkung im Züricher Rotlichtviertel. Die belastenden Gefühle betäubt er mit immer mehr Alkohol. Bis er eines Abends in der Wohnung einer Prostituierten ein Bild sieht, das ihn schlagartig nüchtern werden lässt.

Ab Fr 24.04.

Allah, ich trotze dir!

Krieg, Flucht und ein angstgeprägter Glaube an Allah prägen die Kindheit von Lava im Nordirak. Zwischen Tradition, familiären Erwartungen und inneren Fragen wächst ihre Sehnsucht nach Wahrheit und bedingungsloser Liebe. In Deutschland beginnt sie, sich intensiv mit ihrem muslimischen Glauben zu beschäftigen. Sie studiert fünf Jahre lang den Koran und trifft eine tiefgreifende Entscheidung: Mit 21 Jahren bricht Lava mit dem Islam. Doch ihre Suche nach bedingungsloser Liebe ist noch nicht zu Ende.

TV

Bibel TV

Sa 19.30 Uhr
Do 23.30 Uhr (Wdh.)
Sa 04.45 Uhr (Wdh.)

Hope TV

So 22.00 Uhr
Mo 09.30 Uhr (Wdh.)
Di 14.00 Uhr (Wdh.)
Fr 15.00 Uhr (Wdh.)

Anixe +

Fr 02.30 Uhr
Sa 08.00 Uhr
So 02.30 Uhr

Schweiz 5

Di 16.30 Uhr
Do 21.00 Uhr (Wdh.)

Star TV

Sa 07.30 Uhr

Team Jess – die ERF Jess Community

Gemeinsam. Hoffnung. Teilen.

Bei ERF Jess erleben wir immer wieder, wie Menschen durch authentische Geschichten, Gespräche und Musik Jesus kennenlernen. Vielleicht möchtest du auch, dass andere von der guten Nachricht durch die Sendungen von ERF Jess erfahren, weißt aber nicht genau, wie du ihnen davon erzählen kannst.

Bei Team Jess bist du genau richtig: Team Jess ist die Community hinter ERF Jess. Bei uns geht es darum, Hoffnung weiterzugeben, und zwar genau dort, wo Menschen sie brauchen. Team Jess verbindet alle, die ERF Jess unterstützen möchten. Egal, ob sie uns schon länger kennen oder gerade erst auf uns aufmerksam geworden sind. Wenn du Mitglied bei uns wirst, schicken wir dir unser Werbematerial kostenlos zu. Unsere Postkarten, Sticker und Co kannst du dann als Gesprächseinstieg bei anderen Menschen nutzen.

Als Dankeschön für deine Anmeldung erhältst du ein Willkommenspaket mit unserem streng limitierten Team Jess Notizbuch. Ein hochwertiges Buch mit Platz für all deine Gedanken, Gebete und allem, was du schon einmal notieren wolltest. Deswegen melde dich jetzt schnell an, damit wir dir dein Geschenk zuschicken können.

Was dich bei Team Jess erwartet:

- Materialien, mit denen du anderen von ERF Jess erzählen kannst
- regelmäßige Einblicke in das, was uns bewegt
- und die Möglichkeit, durch Umfragen unser Programm mitzubestimmen.

Wir glauben, dass Hoffnung besonders dort Kraft entfaltet, wo sie weitergegeben wird.

Melde dich jetzt hier kostenlos an:
erfjess.de/teamjess



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 (Wdh.)
Bei **Anixe +**
So 02.30 Uhr
Mi 05.30 Uhr

Unser Radioprogramm

Montag - Freitag

00.00 **Nachtprogramm**
05.00 Music & More
07.00 **Morningshow**
10.00 Music & More
20.00 **Just Worship!**

Samstag

00.00 **Nachtprogramm**
05.00 Music & More
10.00 **Top 30 Show**
12.00 Music & More
18.00 **Top 30 Show**
20.00 **Just Worship!**
22.00 Music & More

Sonntag

00.00 **Nachtprogramm**
05.00 Music & More
10.00 **Album der Woche**
11.00 Music & More
19.00 **Album der Woche**
20.00 **Just Worship!**
22.00 Music & More

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

Versöhnung klingt gut, ist aber selten einfach. Menschen erzählen uns von zerbrochenen Beziehungen: zu sich selbst, zu anderen und zu Gott. Sie gehen durch schwere Lebensphasen, wagen Neuanfänge und begegnen einem Gott, der sich nach heilen Beziehungen sehnt. Im März und April begrüßen wir unter anderem diese Gäste:



Stefanie Kobayashi gerät in einer Lebenskrise in die buddhistische Organisation Soka Gakkai. Ihr werden große Versprechen gemacht: Sinn, Erfolg und ein besseres Leben. Mit Ritualen, Treffen und starkem persönlichen Einsatz rutscht sie immer tiefer hinein. Doch trotz all ihres Engagements bleiben Zweifel, Leere und unerfüllte Hoffnung. Schließlich wagt sie den Ausstieg – und begegnet Jesus.



Eine Schwangerschaft, Vorfreude auf das erste Kind – und dann wird alles anders: Amelie Becks Sohn stirbt noch vor der Geburt im Mutterleib. Es folgen Tage zwischen Klinikalltag, Trauer und Glauben. Im Talkwerk spricht sie offen über ihren immer noch unerfüllten Kinderwunsch.



Mit nur acht Jahren wird bei Josef Drazils Sohn Lenn ein Hirntumor entdeckt. Die Ärzte geben kaum Hoffnung, denn dieser Tumor ist nicht heilbar. Die Prognose: Lenn wird maximal noch ein Jahr leben. Für die Familie bricht eine Welt zusammen. Sie begleiten ihren Sohn durch Chemotherapien und Bestrahlungen. Mit der Zeit wird er immer schwächer, bis er schließlich stirbt. Was die Familie durch diese schwierige Zeit trägt, ist ihr Glaube und die Hoffnung, ihren Sohn eines Tages bei Gott wiederzusehen.



Eunike „Nini“ Krampulz spricht offen darüber, wie ihre Hochsensibilität sie bis an die Grenze eines Burnouts geführt hat. Heute sieht sie darin trotzdem eine besondere Stärke. Gemeinsam mit ihrer Freundin Melli gibt sie im Podcast „Du Sensibelchen“ Einblicke in die stille Verbindung zwischen Sensibilität, Glaubensfragen und inneren Kämpfen. Sie erzählt, welche überraschenden Auslöser hinter ihren Krisen lagen und wie sie zu mehr Klarheit und Freiheit fand.

YouTube-Tipp

📺 Versöhnung möglich? Aus Rache vom Onkel vergewaltigt

Nadine erlebt ihre Mutter als fern und depressiv. Als sie mit 16 schwanger wird, fliegt sie von zu Hause raus. In ihrer Einsamkeit sucht Nadine den Kontakt zu anderen Familienmitgliedern und trifft auf ihren Onkel. Doch statt Annahme erlebt sie hier mehrfachen Missbrauch – „als Rache an ihrer Mutter“, wie ihr Onkel später sagt. Nadine kommt einem dunklen Familiengeheimnis auf die Spur, das ihr ganzes Leben in einem anderen Licht erscheinen lässt. Wie sie es geschafft hat, nicht an ihrem Schicksal zu zerbrechen, erzählt sie auf unserem YouTube-Kanal „ERF Jess – Talkwerk“.



Hier geht's zum Video:



Sonder- angebot

Unser neuestes Radio mit
ERF Plus Speichertaste zum
besonderen Vorzugspreis!



nur 85,- €
statt 89,- €*
*

Digitradio 215
mit ERF Plus Taste

DAB+ Digitalradio mit Weckfunktion.
Netz- und Batteriebetrieb möglich

Maße: 20,5 x 11,5 x 4,5 cm
Art.-Nr.: 106215

erf Mediaservice



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



Alle Geräte und Angebote
in unserem Shop auf:
erf.de/shop



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

*gültig vom 01.03. – 30.04.2026, solange Vorrat reicht



Digitradio 217

Portables DAB+ Digitalradio mit Bluetooth und Farbdisplay

Maße: 22 x 14 x 11 cm (BxHxT)
Art.-Nr. 106745

119,- €



Digitradio 586

MP3-CD-Spieler und Hybridradio, USB, Internet

Maße: 24 x 15 x 21,5 cm (BxHxT)
Art.-Nr.: 106807

289,- €



Digitradio 1

Portables Radio, wechselbarer Akku (10h), ASA-Warnfunktion

Maße: 15,6 x 9,2 x 3,34 cm (BxHxT)
Art.-Nr.: 106750, weiß

69,- €



ERF 9 mit ERF Plus Taste

Stereo MP3-CD-Spieler und Radio

Maße: 37,5 x 15 x 21 cm (BxHxT)
Art.-Nr.: 106815 (Holz), 106820 (Schwarz)

189,- €



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

Maße: 24,5 x 10,9 x 4,7 cm (BxHxT)
Art.-Nr.: 106725

95,- €



Digitradio 3

Stereo MP3-CD-Spieler und Radio, USB-Schnittstelle, ASA-Warnfunktion

Fernbedienung, Sleeptimer, 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, Sleeptimer, 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 Musikdienste (Spotify, Amazon, Music), hochwertiges 2,8" TFT-Display, Fernbedienung, Sleeptimer, 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,- €

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

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

Versöhnung im Schatten des Krieges

Der Ukraine Krieg hat tiefe Traumata hinterlassen. Mit speziellen Trauma-Programmen will TWR dazu beitragen, seelische Wunden zu heilen.

Die Stimmung im Raum ist angespannt. Bei einer internationalen Frauenkonferenz sitzen sich Frauen gegenüber, deren Herkunftsländer seit Jahren von Krieg, Gewalt und Verlust gezeichnet sind. Die Konferenz wurde für Mitarbeiterinnen von TWR veranstaltet, die Frauen weltweit über christliche Medienangebote erreichen, stärken und begleiten.

Die Teilnehmerinnen aus der Ukraine, Russland und Israel sind zurückhaltend. Wie spricht man miteinander, wenn das eigene Land bombardiert wird? Wenn Freunde an der Front sind? Wenn Familien auseinandergerissen wurden? Und wie hört man zu, wenn man weiß, dass die andere Seite ebenfalls leidet? Sie sitzen sich gegenüber und spüren, dass Aussprache notwendig ist.

Ein Raum zum Zuhören

Elmira* und Daniela* aus der Ukraine fangen zögerlich an zu erzählen. Von Nächten ohne Schlaf, weil die Warnsirenen stundenlang heulen. Von der Angst um ihre Väter, die jederzeit in den Krieg eingezogen werden können. Elmira erzählt von ihrem Bruder, der an vorderster Front verwundet wurde. Und den Tagen ohne Strom und Heizung, wenn sie mit ihrer Tochter einen Unterschlupf suchen muss. Dann spricht Miryam* aus Israel über das Leben mit permanenter Bedrohung, über Trauer und das Gefühl, dass Sicherheit jederzeit zerbrechen

kann. Schließlich erzählt auch Anna* aus Russland, wie es ihr und ihren Angehörigen in den letzten Jahren ergangen ist.

Zum ersten Mal hören die fünf Frauen nicht nur übereinander - sie hören einander zu. Wut bekommt Raum und Angst Worte. Sorgen und Gedanken dürfen ausgesprochen werden, ohne unterbrochen zu werden. Es ist ein intensives Gespräch, eines, das notwendig ist. Sie verstehen, dass sie alle Betroffene sind. Tränen fließen und sie stehen auf. Zunächst zögerlich, dann aber entschlossen, umarmen sie einander. Der Krieg hat unterschiedliche Gesichter, aber eine Last, die alle Beteiligten tragen: Trauma.

Schritte Richtung Versöhnung

Es war ein unerwartetes Gespräch, das keine schnellen Lösungen oder einfache Antworten erforderte. Ein Gespräch, in dem Schmerz ausgesprochen wurde, Zuhören möglich war und erste Schritte in Richtung Versöhnung entstanden.

Mitten aus Begegnungen wie diesen entstand der Impuls für ein Trauma-Programm. Soldaten an der Front sowie Rückkehrer aus dem Krieg tragen tiefe seelische Verletzungen davon. Auch ihre Familien sowie die TWR Teams selbst sehen sich mit Fragen konfrontiert, für die es kaum Antworten gibt.

*Namen wurden aus Sicherheitsgründen geändert.



Ein Programm für Heilung

Maria Wedel, Mitarbeiterin des ERF und TWR Leiterin für Russland, Belarus und Ukraine, sieht die Not: „Im Krieg entstehen im Herzen der Menschen tiefe, seelische Verletzungen. Umso wichtiger ist es, traumatisierende Erfahrungen frühzeitig aufzuarbeiten, bevor sie krank machen.“ Auf einer Konferenz lernte sie vor einigen Monaten die Traumatherapeutin Kristina Raschen kennen und stieß eine Zusammenarbeit an.

Gemeinsam mit Kristina entwickelt Maria zurzeit ein Trauma-Programm für Soldaten, Therapeuten und Seelsorger sowie für Familien. Es setzt bewusst früh an und ermutigt Menschen, sich mit den Folgen von Krieg und erlebtem Trauma auseinanderzusetzen, bevor sich Ohnmacht und Verbitterung festigen.

Videos mit persönlicher Ansprache

Kern des Programms sind kurze Videos, in denen Traumatherapeutin Raschen den Umgang mit Trauma, Trauer, Wut und Versöhnung im christlichen Kontext anspricht. Geplant sind etwa 15 Videos für Soldaten, rund 12 für Therapeuten und Seelsorger sowie eine weitere Reihe für Familien.

Die Programme sollen über verschiedene Medienplattformen der TWR Teams veröffentlicht werden. Sie können auch

in Gemeinden und der Seelsorge eingesetzt werden.

Maria Wedel und Kristina Raschen planen ebenso eine Informationsbroschüre, um auf Traumafolgen und das Programm aufmerksam zu machen.

Um möglichst vielen Betroffenen zu helfen, soll das Trauma-Programm in sechs Sprachen übersetzt werden: Deutsch, Englisch, Russisch, Ukrainisch, Hebräisch und Arabisch.

Stimmen von der Front

Was all das notwendig macht, zeigt sich in den Stimmen direkt aus dem Krieg. Immer wieder erhalten die TWR Teams in Russland und der Ukraine Berichte von der Front. Kurze Nachrichten, letzte Briefe, Sätze aus Extremsituationen.

Einer davon stammt von einem russischen Soldaten. In einem Brief an seine Angehörigen schreibt er: „Es gibt hier keinen mehr, der nicht an Gott glaubt.“



Machen Sie einen Unterschied!

Ihre Spende ermöglicht die Umsetzung des Programms. Damit Menschen in Kriegsgebieten ihr Trauma aufarbeiten können und Hoffnung und Heilung in Jesus finden.
erf.de/twr-trauma



Video mit Traumatherapeutin Kristina Raschen



Ein neues Kapitel in der Geschichte von TWR

Claudia Schmidt berichtet über die langjährige Partnerschaft und den Leitungswechsel bei TWR.



„Die TWR Geschichte ist geprägt von gewöhnlichen Menschen, die Gott ihr zögerliches ‚Ja‘ gaben – und Gott hat dadurch Außergewöhnliches vollbracht.“ Mit diesem Satz beginnt der neue TWR Präsident Andy Schick sein Vorwort im aktuellen TWR Magazin.

Seit August 2025 leitet der gebürtige Neuseeländer die internationale Medienorganisation mit Sitz in Cary, USA. Sein „Ja“ zu dieser besonderen Berufung kam erst nach intensivem Gebet mit seiner Frau Kate und der Gewissheit, dass Gott Teil dieses Weges ist.

Als Leiterin von ERF Global Hope und Mitglied des Internationalen TWR Boards (Aufsichtsrat) war ich Teil dieses intensiven und spannenden Auswahlprozesses. Dass der ERF in solche wichtigen Entscheidungen eng einbezogen ist, bestätigt die vertrauensvolle Partnerschaft, die uns seit vielen Jahren mit TWR verbindet.

Generationen wechseln, aber der Auftrag bleibt

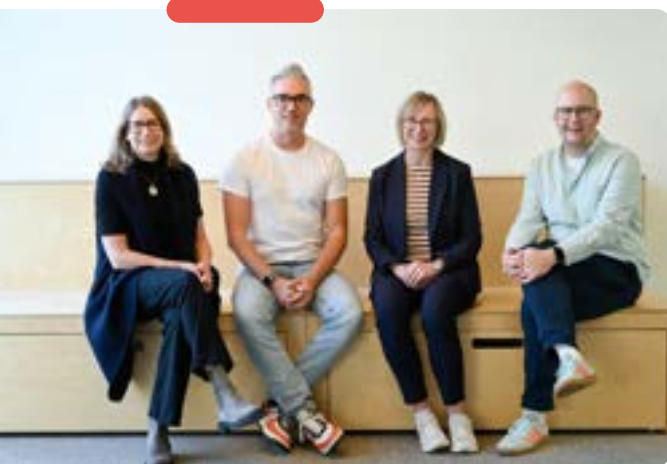
Gemeinsam mit unserer ERF Vorstandsvorsitzenden Susanne Thyroff durfte ich letzten Oktober Andy Schick bei seinem Einführungsgottesdienst in Cary persönliche Segenswünsche überbringen.

Erst ein Jahr zuvor hatte Susanne Thyroff bei ihrer eigenen Einführung in ihr neues Amt im ERF erfahren, wie wichtig und kraftvoll Gottes Zuspruch für eine solche verantwortungsvolle Aufgabe ist. In ihrem Grußwort fand sie sehr treffende und stärkende Worte für Andy Schick und seine Familie und betonte den gemeinsamen Auftrag: „Zwei Unternehmen, aber eine Vision. Unterschiedliche Worte, aber der gleiche Herzschlag.“

Dieser gemeinsame Auftrag stand im November 2025 bei Andy Schicks erstem Besuch im ERF Medienhaus in Wetzlar im Fokus unserer Gespräche. In beiden Werken stehen neue Leiter an der Spitze. Doch der Auftrag bleibt derselbe – und auch die gewachsenen freundschaftlichen Beziehungen, die unsere Zusammenarbeit tragen.

Heilung für verwundete Seelen

In einer Welt voller Spannungen, Krisen und Spaltungen sind wir gemeinsam unterwegs, um Menschen auf allen Kontinenten zu erreichen. Unsere Botschaft ist aktueller denn je: In Jesus Christus finden Menschen Heilung, Versöhnung und Frieden. Mit dem besonderen Trauma-Projekt von TWR möchten wir Menschen in Kriegsgebieten Heilung für ihre verwundeten Seelen schenken. Mehr dazu lesen Sie auf den Seiten 34-35 dieser Ausgabe.



v.l.n.r.: ERF Vorstandsvorsitzende Susanne Thyroff, TWR CEO Andy Schick, Leiterin ERF Global Hope Claudia Schmidt, ERF Vorstand Christian Kolb, © ERF



CLAUDIA SCHMIDT leitet seit 2015 die weltweite Arbeit des ERF. Seit 2023 ist sie Mitglied des internationalen TWR Boards

Mitten im Alltag

Die Medienangebote des ERF sprechen in den Alltag vieler Menschen hinein - beim Frühstück, im Auto oder nach dem Feierabend. In sorgenvollen Momenten machen sie Mut, stellen Fragen, trösten und bringen Gott ins Gespräch. Das wird uns immer wieder gespiegelt. Wir sind dankbar, Sie mitten im Alltag begleiten zu dürfen und an Ihren Erfahrungen mit Gott teilzuhaben.

„Ich habe einfach große Dankbarkeit, dass ich den Sender habe und dass ich das Heft bekomme.“

Leserin ERF Antenne

„Mein Mann und ich freuen uns so sehr, dass es wieder diese wöchentliche Gebetszeit im ERF gibt. Wir waren vor Jahren auch schon immer dabei. Der Dienstagabend ist ein fester Termin in unserem Kalender und wir beten immer gerne mit euch zusammen.“

Hörerin ERF Plus

„Vielen Dank für all die tollen Gespräche und unglaublichen Geschichten. Ich hatte eine Kollegin, die mir Jesus näher bringen wollte, aber ich war immer abgeneigt. Durch all die wundervollen Gespräche, die ihr mit den Menschen hier führt, öffnet sich etwas in mir. Vielen Dank.“

Zuschauerin ERF Mensch Gott

„Herzlichen Dank für den ERF Gottesdienst. Der ERF ist ein Segen für mich! Alles Gute und danke für Ihre wertvolle und ermutigende Arbeit!“

Nutzer ERF Gottesdienst

„Ich wollte euch einfach mal Danke sagen für euer super Programm! ERF Jess begleitet mich fast immer durch den Tag. Ihr habt eine super Auswahl von Musik und Beiträgen und Ermutigungen im Glauben! Seid gesegnet!“

Hörerin ERF Jess



Wir freuen uns über Ihr Feedback!

ERF – Der Sinnsender,
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar
Mail an info@erf.de oder auf erf.de/kontakt



15% Rabatt

auf Ihre Anzeige in
den nächsten zwei
Antenne-Ausgaben.

Jetzt buchen!
erf.de/mediadaten

erf Mediaservice



Christliches
Freizeitheim
Gästehaus
KREBS

- Herzliche Atmosphäre
- Zentral, ruhig & idealer Ausgangspunkt für Erlebnisse
- geistliches Programm
- regionale Küche
- gemütliche Landhausstil-Zimmer
- Fitnessalp, Terrasse & Aufzug

Am Faltenbach 28, 87561 Oberstdorf
Tel. 08322 - 95990
info@freizeitheim-krebs.de
www.freizeitheim-krebs.de

Grüß
Gott in den
Bergen

Herrliche Aussichten
im Allgäu



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



Bungalow-Hälfte bei Puerto de
la Cruz / Teneriffa zu verkaufen

Wohnflä. Bungalow-Häl.: 64 qm
+ Wohngarage: 16 qm m.WC/Du
+ Glashaus auf dem Flachdach
Grundstücksfläche: 290 qm
mit Blumengarten und Palme
Mitarbeit in einer deutschsprach.
christl. Gemeinde ist erwünscht
380.000 €; +49 7476 899708

Gästehäuser Weinstraße



Papa-Abenteuer-WE
15.-17.05.2026 Friedhelm Eck
Weit mehr als nur eine
gemeinsame Challenge

**Urlaub für alle
Generationen**
20.-26.07.2026 Otto Lang + Team
Leben, nach dem du dich
sehnst!

67435 Neustadt/W. Tel. 06327 983-457 www.campus-lachen.de

+ Mehr als
Urlaub

*Lachen
tut gut!*

Auch für
Einzelgäste -
kommen Sie doch
mal vorbei!

HOHEGRETE

♦ 02. - 12. April 2026

Konferenz und Freizeit über Ostern
„Die auf den Herrn harren,
kriegern neue Kraft“

♦ 06. - 10. Mai 2026

Israelseminar

Aktuelles aus Israel und

dem Nahen Osten

„Die Bundesschlüsse Gottes mit

Israel und der Gemeinde“

Flyer, Anfragen, Anmeldung:

Tel.: 02682/95280

Email: info@haus-hohegrete.de

Homepage: haus-hohegrete.de

REISEN 2026

URLAUB AM ROTEN MEER UND KAIRO mit Elke und Roland Werner

- 1. - 8.3.26 in Safaga (5-Sterne-Hotel, all-inclusive)
- 8. - 13.3.26 auf den Spuren der Kopten
(Wüstenklöster und Kairo)

ISRAEL 25.5. - 4.6.26 (PFINGSTEN) mit Christine & Martin Scheuermann

DONAUKREUZFAHRT 30.7. - 6.8.26
von Passau bis Budapest und zurück
mit Christine & Martin Scheuermann,
Angela & Jürgen Werth und
weiteren Mitarbeitern

**NAMIBIA - BOTSWANA -
SIMBABWE** 9.10. - 25.10.26
17-tägige Erlebnis- und Begegnungsreise
mit Georg Jahn



**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
Der Sinnsender

faktor c
Eine Initiative von
Christen in der Wirtschaft.

HELFEN SIE BEIM WIEDER- AUFBAU ISRAELS

ICEJ.DE



Viele israelische Überlebende
des Hamas-Terrorangriffs vom
7. Oktober '23 sind schwer trauma-
tisiert. Im Kibbuz Be'eri entsteht
deshalb ein therapeutisches Rehabi-
litations- und Begegnungszentrum,
finanziert vom dt. Zweig der ICEJ.

Spenden-Stichwort: Wiederaufbau Be'eri

Lassen Sie uns Licht in die Finsternis bringen.



INTERNATIONALE
CHRISTLICHE
BOTSCHAFT
JERUSALEM

ERF Jess: Da, wo du bist

Helena Mütze arbeitet als Community- und Fundraising-Managerin für ERF Jess. Hier erzählt sie, wie Hoffnung ihren Arbeitsalltag prägt.

Warum der Montagmorgen für mich kein belastender Moment ist? Weil ich jeden Tag in eine sinnstiftende Aufgabe starte – gemeinsam mit wunderbaren Kolleginnen und Kollegen im Team von ERF Jess. Unser Ziel ist es, Menschen genau dort zu erreichen, wo sie stehen, und ihnen die Hoffnung weiterzugeben, die wir durch Jesus haben.

Als Community- und Fundraising-Managerin darf ich diese Hoffnung ganz praktisch weitertragen: durch das Beantworten von Social-Media-Kommentaren, den Aufbau von Team Jess – unserer wachsenden ERF Jess-Gemeinschaft – und durch den PrayerPartner, über den wir Menschen miteinander ins Gebet bringen.

Besonders bewegt hat mich kürzlich ein Kommentar auf YouTube: „Ich glaube nicht an Gott. Wenn ich das höre, will ich an ihn glauben.“ Solche Momente berühren mich. Genau wegen Menschen, die suchen, fragen und hoffen, liebe ich meinen Beruf. Ihnen von der Freiheit und Hoffnung zu erzählen, die Jesus schenkt, ist meine tägliche Motivation.

Die Zielgruppe von ERF Jess besteht überwiegend aus jungen und jung gebliebenen Menschen. Für viele von ihnen ist es herausfordernd, uns finanziell zu unterstützen. Dennoch erleben wir immer wieder, wie Gott versorgt und Herzen öffnet – damit noch mehr Menschen durch die Sendungen von ERF Jess Hoffnung finden können.

Als ich vor fünf Jahren beim ERF angefangen habe, bekam ich Jeremia 29,11 mit auf den Weg: „Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der Herr: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung.“ Dieser Vers begleitet mich bis heute und schenkt mir Hoffnung – auch wenn es mal nicht so gut läuft. Gott hat mir oft gezeigt, wie wahr diese Zusage ist und ich wünsche mir von Herzen, dass auch unsere Nutzerinnen und Nutzer genau das erleben dürfen.

Steckbrief

Ich bin: Helena Mütze

Lieblingsort: Nairobi
(ich habe dort einige Jahre gearbeitet)

Hobby: Sport, Restauration schöner Dinge

Hier begegne ich Jesus am liebsten: Im Gebet

Dafür setze ich mich ein: Hoffnung teilen

Bibelvers: Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der Herr: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung.
(Jeremia 29,11)



Sinn(voll) schenken – über den ERF Jess Spendenshop: Ihre Spende hilft, Menschen zu erreichen und zu ermutigen!
erf.de/erfjess-spendenshop



ERF unterwegs

Gemeindeveranstaltungen mit ERF Mitarbeiter/-innen

- So 15.03.** 10.00 Uhr Belarus-Team, Gottesdienst, Freie Baptisten-gemeinde Dillenburg, Obere Industriestraße 1, **35684 Dillenburg-Frohnhausen**
- So 15.03.** 14.00 Uhr Belarus-Team, Gottesdienst, CVJM Sechshelden, Hofstraße 37, **35708 Haiger-Sechshelden**
- So 15.03.** 18.00 Uhr Belarus-Team, Gemeinschaftsstunde EG Manderbach, Siedlungsstraße 2, **35685 Dillenburg-Manderbach**
- Fr 20.03.** 19.00 Uhr Regina König-Wittrin, Frauen-Auszeit-Abend, Landeskirchliche Gemeinschaft Crimmitschau, Schulstraße 32, **08451 Crimmitschau**
- So 12.04.** 10.00 Uhr Bernd Kortmann, Gottesdienst. FeG Nisterau, Bergweg 5, **56472 Nisterau**
- So 19.04.** 09.00 Uhr Hans-Martin Stäbler, Gottesdienst, Ev. St. Otmarkirche, Hauptstraße 25, **72531 Hohenstein-Meidelstetten**
- So 19.04.** 10.15 Uhr Hans-Martin Stäbler, Gottesdienst, Ev. Georgskirche, Hans-Reyhing-Weg 19, **72531 Hohenstein-Bernloch**
- Di 21.04.** 20.05 Uhr Hans-Martin Stäbler, Bibelkreis, Ev. Gemeindehaus, Bahnhofstraße 9, **71154 Nufringen bei Herrenberg**

ERF Gottesdienst Aufzeichnungen

- So 01.03.** 10.30 Uhr Freie Christengemeinde „Die Brücke“, Dürerstr. 50, **55543 Bad Kreuznach**
- So 22.03.** 10.30 Uhr Ev. Gemeinde Langenbach, Marienberger Str. 6, **56470 Bad Marienberg**
- So 19.04.** 10.00 Uhr Ev.-luth. Kirche Frille, Freithof 1, **32469 Petershagen**
- So 26.04.** 10.00 Uhr Ev. Bartholomäus-Kirche Kemnat, Hauptstr. 15, **73760 Ostfildern**

Besichtigung ERF Medienhaus

- Fr 06.03.** 15.00 Uhr Führung. Anmelden auf erf.de/besuch
- Fr 17.04.** 15.00 Uhr Führung. Anmelden auf erf.de/besuch



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 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

Podcasts

Ermutigende und inspirierende Impulse für Ihren Alltag. Hören oder ansehen, wann immer Sie wollen! 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

Apps

Installieren Sie unsere kostenfreien Apps für Smartphone und Tablet und testen Sie die ERF Skills für Alexa-Smartspeaker. 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

Telefonisch Mo bis Fr
9.00 – 12.30/13.30 – 17.00 Uhr
06441 957-1414

Social Media

Abonnieren und folgen Sie uns auf Facebook, Instagram, YouTube, TikTok und LinkedIn. 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

Redaktion ERF Antenne:

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

Grafik/DTP-Layout:

SCM Bundes-Verlag/Mathea Kosse, Laura Zuch
ERF/Lorena Remhof, Beate Stuke

Bildnachweis:

Titel: [gettyimages.com/ImageSource](https://www.gettyimages.com/ImageSource), Larysa Pashkevich; S.3: Stuke/ERF Medien e.V.; S.4-7: Pietro Suter, [gettyimages.com/ImageSource](https://www.gettyimages.com/ImageSource), Larysa Pashkevich; S.8-10: [gettyimages.com/ImageSource](https://www.gettyimages.com/ImageSource), Larysa Pashkevich, Povareska, Beate Bartsch/privat, Stuke/ERF Medien e.V.; S.11: Stuke/ERF Medien e.V.; S.12-13: Christopher Sardegna/Unsplash.com, EVA Leipzig, Johnny Goerend/Unsplash.com, Pisit Heng/Unsplash.com, SCM Hänssler, ERF Medien e.V.; S.14-23: [gettyimages.com/OleksiiLis-konih](https://www.gettyimages.com/OleksiiLis-konih), Aaron Burden/Unsplash.com, Olivia Snow, Yucar Studios, Privat, CV Dillenburg, R.Schneider/ERF Medien e.V., Oliver Jeske; S.24: Ev. Elia-Kirche Langenhagen/privat, Gemeindezentrum Freie Christengemeinde Bad Kreuznach/privat, Jana Kay; S.25: Carsten Meier, ERF Medien, Denny Muller/Unsplash.com; S.26: [metamorworks.com/stock.adobe.com](https://www.metamorworks.com/stock.adobe.com); S.27-29: ERF Medien e.V.; S.30: Getty-Images.com / Silvia Kienesberger, privat/Amelie Beck, privat/Eunike Krampulz, privat/Stefanie Kobayashi, privat/Josef Drazil; S.31: Lehmann/ERF Medien e.V., Privat; S.34-35: Yuri Figueiredo/Unsplash.com, Malachi Cowie/unsplash.com, Niamat Ullah/Unsplash.com, TWR; S.36: Libby Robinson, Stuke/ERF Medien e.V., C.Meier/ERF Medien e.V.; S.37: Miljan Zivkovic/stock.adobe.com; S.39: R.Schneider/ERF Medien e.V., Geniert mit Ki von Danial/stock.adobe.com; S.40: Getty-Images.com / ImageSource, Larysa Pashkevich; S.42: SCM Hänssler Verlag, Gütersloher Verlagshaus, Ki geniert

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
erf.de/mediadaten

Anzeigenschluss: 6 Wochen vor Erscheinen

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

Bankverbindungen:

ERF Medien e.V.

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



GOGREEN

Wir versenden klimafreundlich mit der Deutschen Post

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel gekennzeichnet



www.blauer-engel.de/uz195

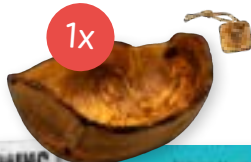
- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

RG4



ERF Der Sinnsender

1x



2x



2x

Wenn Versöhnung schwerfällt

„Das vergesse ich dir nie.“ Diese Worte wirken wie eine Drohung. Aber verzeihen kann man lernen, meint Fabian Vogt. In seinem **Buch „Verzeihen Sie bitte!“** gibt er praktische Tipps, wie wir lernen, mit uns und anderen gnädiger zu sein.

Der britische Pastor Mick Fleming leitet heute die Church on the Street. Doch hinter ihm liegt ein steiniger Weg. In jungen Jahren wurde er vergewaltigt. Um seinen Schmerz zu vergessen, begann er Drogen zu nehmen und wurde kriminell. Gott rief ihn dort heraus. In **„Schonungslose Gnade“** erzählt er seine Geschichte.

In der Bibel symbolisiert der Olivenzweig den Frieden, den Gott nach der Sintflut wieder mit den Menschen schließt. Die naturgeschnittene **Olivenholz-Schale** greift diese Symbolik auf und eignet sich als Brot- oder Obstkorb.

Freisprechung von Sünden	engl.: zu, nach	kurze Sporthose Abk.: Seemeile	Wende	Nachkomme	Hühnerprodukt	Abk. für einen Bibelteil	Verhüllung röm. Zahl: 100	aramä.: Vater weibl. Vorname	um Antwort bitten
Garten am Ölberg engl.: Zimmer	chem.: Stickstoff	Sünde	Weinstock	Nebenfluss der Maas mehrfarbig	Übereinstimmung hier	Kummer dt. Endsilbe	Bein-gelenk	Vogel-brutplatz	
chem.: Silber	Verzeihung	jetzt engl.: nein	chem.: Scandium	Bewohner des östlichen Erdteils	lat.: zu Toten-stätte	Vorname d. Fußball-spieler/in Künzer	chem.: Zinn	Doppel-vokal	
bestreiten	Genuss, Verlangen	Schuld-gefühl	Treue-bruch	Abk.: Madame	afrik. Kuh-antilope	Gebiet in Nahost	kurzer Moment		
Schalter-stellung (engl.)	bibl. Priester (AT)	Symbol für Unschuld Bindewort	vorigen Monats	bibl. Ort	Wachol-der-schnaps				
gescheit	Jünger, der Jesus verriet Brotform	männl. Kurzname Teil des Auges	mehrgängiges Essen	Heiß-ge-tränk	christl. Symbol von Sinnen	Teile der Woche	chem.: Wasser-stoff	Vokal	Abk.: Gramm
gemein-sam	frz.: du	KFZ Ost-albkreis	Lebe-wesen	Länder-code Österreich					
Abkom-men	Oster-ereignis								

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



Infos und Teilnahme unter:
erf.de/gewinnspiel
ERF Medien e. V., „Rätsel“
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar
Einsendeschluss: 31.03.2026

Auflösung 01/02 2026: Erneuerung

Gewinner des letzten Rätsels:

Je ein Buch **„Gott spricht: Siehe, ich mache alles neu“** haben gewonnen: Stefan Freudenthaler/Herzhorn, Angelika Koblitz/Albstadt
Das Buch **„Du bist frei, anders zu leben“** hat gewonnen: Johanna Pailer/Remchingen
Das **Balkon-Hochbeet** hat gewonnen: Barbara Langer/Ludwigsstadt



 Bibleserver

Entdecke deine Bibel

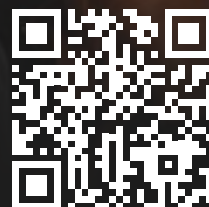
Passion40
Leseplan
jetzt online!*

Jederzeit...

Kraft mit unseren Leseplänen tanken.



*Ostern naht: die Feier des Höhepunkts von Gottes Reich, das vor 2000 Jahren in Jesus Christus in diese Welt einbrach. Bereite dich darauf vor, indem du Gott in den Wochen davor bewusst Raum in deinem Leben gibst.



ERF.de Dossier

Ein Thema – viele Facetten

Sie möchten ein versöhntes Miteinander leben?

Unser Dossier zum Thema „Versöhnung“ bietet Ihnen viele Inspirationen und neue Perspektiven für Ihren Glaubensalltag. Darin 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/versoehnlich



Scannen und Lesen!