

Ruh dich aus bei deinem GOTT!



Markus 6,31: Und er sprach zu ihnen: Kommt, ihr selbst allein, an einen öden Ort und ruht ein wenig aus! Denn diejenigen, die kamen und gingen, waren viele, und sie fanden nicht einmal Zeit, um zu essen.

Es hatte viel zu tun gegeben. Sie waren müde. Diese Müdigkeit muss besonders den Meister betroffen haben. ER hatte den größten Teil der Arbeit geleistet. Die Jünger hatten die meiste Zeit zugehört, vielleicht assistiert, wenn der Meister am Werk war. Alle waren müde: „Ruhet ein wenig aus!“

Was wurde aus dieser Aufforderung? Wir lesen weiter:

Markus 6,32-34: Und sie fuhren in einem Boot allein an einen öden Ort; und viele sahen sie wegfahren und erkannten sie und liefen zu Fuß von allen Städten dorthin zusammen und kamen ihnen zuvor. Und als Jesus aus <dem Boot> trat, sah er eine große Volksmenge und wurde innerlich bewegt über sie; denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Und er fing an, sie vieles zu lehren.

ER wurde „innerlich bewegt“. Die Ruhe musste warten.

Ist „ausruhen“ also falsch? Menschen gibt es immer. Not gibt es immer. Müssen wir ein schlechtes Gewissen haben, wenn wir Ruhe suchen? Ist es nicht wichtiger, die „Zeit auszukaufen“? Ruhe nach getaner Arbeit ist nicht dasselbe wie Faulheit. Wie ist das nun?

Wenn wir aufgefordert werden, uns „bei unserem GOTT auszuruhen“ – ist da überhaupt von körperlicher Ruhe die Rede? Geht es nicht vielmehr um Ruhe für unsere Seelen, Ruhe für unsere Herzen? Damit greifen wir nicht ein in Diskussionen über Arbeitszeitregelungen, über Pausen und Ruhezeiten. Komme zur Ruhe, vielleicht mitten in der Arbeit, wenn du durch deine Aufgaben gefordert wirst, wenn du bis an die Grenzen deiner Belastbarkeit gehen musst oder darüber hinaus!

Ruhe dich aus! Finde Ruhe für deine Seele!

Wie?

1. Ruhe für unsere Seelen

Der HERR JESUS ruft:

Matthäus 11,28-29: Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe (373) geben. Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und ihr werdet Ruhe (372) finden für eure Seelen.

In den Psalmen ist oft von der Ruhelosigkeit der Seele die Rede¹. Aber es wird auch bezeugt, dass der HERR unsere Seelen zur Ruhe bringen wird, dass ER durch Seine Segnungen unsere Seelen erquicken will². Wie das geschehen kann, ruft der HERR JESUS allen „Mühseligen und Beladenen zu:

Matthäus 11,28-30: Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben. Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen; denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.

Der HERR macht zunächst ein Angebot: „Kommt zu MIR, ICH werde euch Ruhe geben!“ Bei MIR gibt es Ruhe, durch MICH gibt es Ruhe! Und dann erklärt ER, wie das geschieht:

1. Nehmt auf euch MEIN Joch!
2. Lernt von MIR!

Bei dem Joch, das wir auf uns nehmen sollen, handelt es sich um das Joch eines Zugtieres, das mit einem anderen Zugtier in ein (Doppel-)Joch eingespannt wird. Der HERR lädt uns ein, uns mit IHM zusammenjochen zu lassen, so können wir von IHM lernen. ER ist der Starke, wir die Schwachen. Die Schwachen müssen gehen wohin der Starke sie führt. Weil der Starke den größten Teil der Arbeit tut, ist das Joch für den Schwachen sanft und eine leichte Last.

Was können wir von dem HERRN JESUS lernen?

Vor allem, dass ER ausschließlich den Willen GOTTES tat, und das, sobald ER diesen erkannt hatte. Verstand und Erfahrung spielten da gar keine Rolle: Der VATER sagte, und der SOHN tat. ER tat, ohne die Konsequenzen zu bedenken, ohne Seine menschliche Begrenzung in Rechnung zu stellen, ohne auf Tradition und Konvention Rücksicht zu nehmen – und GOTT ließ alles gelingen, was der SOHN in Angriff nahm. So war es selbstverständlich, dass sich die Seele des SOHNES in tiefem Frieden befand. ER tat den Willen Seines VATERS. Alles andere konnte IHN nicht aus der Fassung bringen. Kein Mensch hatte eine so tiefe Liebe wie ER, keiner ein solches Mitleid mit dem Armen, den Schwachen und den Kranken.

¹ Lies CfD-Schrift S490 Geist und Seele in den Psalmen

² Psalm 23,3; Psalm 94,19

Aber der HERR half nicht immer allen, sondern – wie gesagt – nur dann und auf die Art und Weise, wenn und wie es der VATER angeordnet hatte. Da gab es weder Panik noch Hektik. Eines der Kennzeichen des HERRN JESUS war Ruhe. Von IHM lernen wir nicht im Hörsaal einer Universität, nicht von Eltern und Vorbildern, sondern dann, wenn wir mit IHM gehen, unter Seinem Joch, in Seinem Tun. Und wie Seine Seele Ruhe gehabt hat, werden auch unsere Seelen zur Ruhe kommen.

2. Unsere Herzen

1.Johannes 3,19: **Hieran werden wir erkennen, dass wir aus der Wahrheit sind, und wir werden vor ihm unser Herz zur Ruhe ⁽³⁹⁸²⁾ bringen, dass, wenn das Herz uns verurteilt, Gott größer ist als unser Herz und alles kennt.**

Wir selbst können unsere Herzen vor GOTT zur Ruhe bringen. Das geschieht, indem wir bekennen, „dass GOTT größer ist als unser Herz und alles kennt“. Unsere Herzen sind ohne Ruhe, wenn wir annehmen müssen, dass unser Herz uns verurteilt. Wenn wir schuldig geworden, schuldig geblieben sind, verklagt uns nicht nur unser Gewissen. Der Friede des Herzens geht verloren. Unsere Bemühungen, diesen Frieden wieder zu erlangen, müssen so lange scheitern, bis wir anerkennen, dass GOTT schon längst in unserer Angelegenheit tätig geworden ist. ER kennt alle Dinge. ER kennt unser Herz, ER weiß um die Unfähigkeit des Menschen, wenn es darum geht, das Gute und Richtige zu tun. ER weiß aber auch, was Sein SOHN, der HERR JESUS, für uns getan hat, kenn den Wert des kostbaren Blutes, das uns reinigt von jeder Sünde. Wenn wir das wissen und bekennen, kommt unser Herz zur Ruhe. Wir können in ungetrübter Gemeinschaft mit GOTT, unserem VATER, leben.

3. Ruhe und Glaube

Lernen von dem HERRN JESUS, indem wir mit IHM in Seinem „Joch“ gehen – was ist das anderes als im Glauben leben! Wir wissen, dass Glaube aus der Lebensgemeinschaft mit dem HERRN hervorkommt. Glaube ist Ausdruck von Treue. Petrus glaubte und stieg aus dem Schiff, die Heiligen folgen dem HERRN nach, indem sie durch den Glauben die Werke GOTTES tun – und ihre Seelen

finden Ruhe. Wir glauben, dass GOTT in CHRISTUS alles getan hat, was zu unserem zeitlichen und ewigen Heil nötig ist und bringen so unsere Herzen zur Ruhe. Ruhe und Glaube gehören zusammen.

4. Ruhe und Liebe

Wie werden wir uns mit unserem HERRN in ein Joch einspannen lassen, wenn wir IHN nicht lieben? Wie können wir das Heilshandeln GOTTES für uns in Anspruch nehmen, ohne IHN zu lieben? Wie können wir Ruhe finden für unsere Seelen, unsere Herzen zur Ruhe bringen, ohne unseren GOTT zu lieben?

5. „Mach mal Pause!“

Arbeitsame Menschen hören diesen gut gemeinten Rat häufig. „Du musst verantwortlich mit deinen Kräften umgehen; ruh dich aus!“ Früher gab es bei uns Sklaven. Was würde ein treuer Sklave auf diese Aufforderung antworten: „Lass es ruhiger angehen; mach mal Pause!“? Seine Antwort würde ganz allein davon abhängen, wer sie ausspricht. Ist es der Herr, dann würde er sich freuen: „Ja, Herr, und danke!“ Kommt diese Aufforderung jedoch von anderer Seite, würde er sie einfach übergehen: „Du hast mir nichts zu sagen.“ Wenn es aber der Arzt wäre, der dem Sklaven Ruhe verordnete, dann würde der Sklave sagen: „Wenden Sie sich bitte an meinen Herrn!“ Ein Sklave verfügt nicht über seine Zeit. Sein Herr teilt ihm die Arbeit zu. Gibt er ihm viel Arbeit auf, dann gibt er sich Mühe, das Viele zu schaffen. Gibt er ihm nichts, dann kann er sich ausruhen. Es gab und gibt böse Herren, die ihre Sklaven ausnutzen und ständig überfordern.

Paulus nennt sich in seinen Briefen einige Male „Sklave JESU CHRISTI“ oder „Sklave GOTTES“³. Er hat einen guten HERRN, der ihn keinesfalls ausnutzt, der ihn wie sein geliebtes Kind behandelt, der seine Bedürfnisse und Wünsche kennt und darauf bedacht ist, Seinem Sklaven Gutes zu tun, ja, ihn mit Gutem zu überschütten. Muss sich ein solcher Sklave mit einem solchen HERRN über Frei-

³ Römer 1,1; Philipper 1,1; Titus 1,1

zeit auseinandersetzen, über Urlaubsregelungen streiten? Paulus wusste sich geborgen und verstanden von seinem GOTT.

Bei mir kommt es vor, dass ungute, ja rebellische Gedanken aufkommen. Dann bin ich in Gefahr, mir zu nehmen, was mir meiner Meinung nach zusteht. Die Folge davon ist, dass ich unglücklich bin, während ich unter der vollkommenen Führung meines HERRN glücklich und zufrieden bin.

„Sieh zu, dass du nicht zu kurz kommst!“, „Mach mal Pause!“ – Wer sorgt dafür, dass „mir nichts mangelt“⁴?, wenn ich es nicht selbst tue? Es sind unsere geheimen Wünsche, unsere Enttäuschungen, Entbehrungen, Verletzungen, die uns nach Befriedigung Ausschau halten lassen. Wenn wir alles GOTT überlassen, wird ER uns über Bitten und Verstehen beschenken.

Der HERR JESUS tat immer und ausschließlich, was der VATER wollte. Paulus war stets bemüht, „in allem Willen GOTTES“⁵ zu leben. Ich dagegen bin oft durch eigene Antriebe bestimmt:

- Da sind die Erwartungen der anderen: „Wir verlassen uns auf dich!“
- Ich erwarte Lob und Anerkennung: „Wie du das immer noch durchhältst!“
- Ich will mir selbst beweisen, dass ich etwas schaffe: „Euch werde ich es zeigen ... !“
- Ich sehe Not, aber „Not ist kein Ruf!“, vielleicht hat GOTT andere, die viel besser helfen würden, wenn ich mich nicht vordrängelt hätte.
- Ich halte mich für die (einzige) kompetente Person in dieser Angelegenheit.
- Ich werde von innerer Unruhe getrieben, immer an der Arbeit zu sein.
- Ich bin dazu erzogen, immer tätig zu sein; wenn ich keine Arbeit habe, suche ich mir welche.

Bei alledem komme ich gar nicht dazu, zu fragen: „HERR was willst Du, das ich tun soll?“

⁴ Psalm 23, 1

⁵ Kolosser 4,12

Der König Josafat betete:

2.Chronik 20,12b: **{Wir} wissen nicht, was wir tun sollen, sondern auf dich sind unsere Augen gerichtet.**

Der HERR zeigte ihm, was er tun sollte und Josafat siegte.

„Ruhe dich aus“ bedeutet nicht: Lege deine Arbeit zur Seite, nimm dir eine „Auszeit“, lass „die Seele baumeln“, sondern: Nimm JESU Joch auf dich, lerne von IHM, lasse dich führen, sieh nach den vom HERRN vorbereiteten „Werken“ und „wandle darin“⁶! Dann wirst du für deine Seele Ruhe haben.

Und was den „Leib“ anbetrifft: Wenn wir unseren Leib GOTT als „lebendiges, heiliges, GOTT wohlgefälliges Opfer“⁷ zur Verfügung stellen, wird ER dafür sorgen, dass Leib, Seele und Geist gelagert werden „auf grünen Auen“ und sich „an stillen Wassern“ ausruhen können. Da wird dann unsere Seele erquickt, und unser Fleisch wird in Sicherheit ruhen⁸.

Die große Ruhe haben wir noch vor uns:

Offenbarung 14,13 [Lutherbibel]: **Und ich hörte eine Stimme vom Himmel zu mir sagen: Schreibe: Selig sind die Toten, die in dem Herrn sterben von nun an. Ja, spricht der Geist, denn sie ruhen von ihrer Arbeit, und ihre Werke folgen ihnen nach.**

6. GOTT ruhte

GOTT ruhte am siebenten Tag von Seiner Arbeit.

1.Mose 2,2: **Und Gott vollendete am siebten Tag sein Werk, das er gemacht hatte; und er ruhte am siebten Tag von all seinem Werk, das er gemacht hatte.**

Hebräer 4,4: **Denn er hat irgendwo von dem siebten <Tag> so gesprochen: »Und Gott ruhte (2664) am siebten Tag von allen seinen Werken.«**

Hebräer 4,8-10: **Denn wenn Josua sie in die Ruhe (2664) gebracht hätte, würde er danach nicht von einem anderen Tag geredet haben. Also bleibt noch eine Sabbatruhe dem Volk Gottes übrig. Denn wer in seine Ruhe eingegangen ist, der ist auch zur Ruhe (2664) gelangt von seinen Werken wie Gott von seinen eigenen.**

⁶ Epheser 2,10

⁷ Römer 12,1

⁸ siehe Psalm 23,2-3 und Psalm 16,9!

6.1. Ebenso soll es der Mensch machen

2.Mose 31,15: **Sechs Tage soll man <seine> Arbeit verrichten, aber am siebten Tag ist Sabbat, <ein Tag> völliger Ruhe, heilig dem HERRN. Jeder, der am Tag des Sabbats eine Arbeit verrichtet, muss getötet werden.**

Die Arbeiter und auch das Vieh sollen sich am siebten Tag ausruhen.

2.Mose 23,12: **Sechs Tage sollst du deine Arbeiten verrichten. Aber am siebten Tag sollst du ruhen, damit dein Rind und dein Esel ausruhen und der Sohn deiner Magd und der Fremde Atem schöpfen.**

7. Wie wir zur Ruhe kommen

7.1. Von dem HERRN JESUS lernen

Wer von dem HERRN JESUS lernt, findet Ruhe für seine Seele.

Matthäus 11,28-29: **Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe (373) geben. Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und ihr werdet Ruhe (372) finden für eure Seelen.**

7.2. Auf GOTTES Wegen gehen (IHM gehorchen)

Wer auf dem Weg zum Guten geht, wird Frieden haben.

Jeremia 6,16: **So spricht der HERR: Tretet auf die Wege, seht und fragt nach den Pfaden der Vorzeit, wo denn der Weg zum Guten sei, und geht ihn! So werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Aber sie sagen: Wir wollen ihn nicht gehen.**

7.3. Lernen, von unseren Werken zur Ruhe zu kommen

Hebräer 4,10: **Denn wer in seine Ruhe eingegangen (2663) ist, der ist auch zur Ruhe gelangt von seinen Werken wie Gott von seinen eigenen.**

7.4. Lernen, ein ruhiges und stilles Leben zu führen

Wir sollen ein ruhiges und stilles Leben führen.

1.Timotheus 2,2: **... für Könige und alle, die in Hoheit sind, damit wir ein ruhiges (2263) und stilles (2272) Leben führen mögen in aller Gottseligkeit und Ehrbarkeit.**

Wir sollen still sein.

1.Thessalonicher 4,11: **... und eure Ehre darein zu setzen, still (2270) zu sein und eure eigenen Geschäfte zu tun und mit euren Händen zu arbeiten, so wie wir euch geboten haben ...**

1.Petrus 3,4: ... **sondern der verborgene Mensch des Herzens im unvergänglichen <Schmuck> des sanften und stillen (2272) Geistes, der vor Gott sehr köstlich ist.**

In Stille arbeiten

2.Thessalonicher 3,11-12: **Denn wir hören, dass einige unter euch unordentlich wandeln, indem sie nicht arbeiten, sondern unnütze Dinge treiben. Solchen aber gebieten wir und ermahnen sie im Herrn Jesus Christus, dass sie in Stille (2271) arbeiten und ihr eigenes Brot essen.**

In Stille lernen und sich in der Stille halten

1.Timotheus 2,11-12: **Eine Frau lerne in der Stille (2271) in aller Unterordnung. Ich erlaube aber einer Frau nicht zu lehren, auch nicht über den Mann zu herrschen, sondern <ich will>, dass sie sich in der Stille (2271) halte.**

7.5. Jerusalem lieben

Wenn wir Jerusalem lieben, wird uns Ruhe zugesprochen.

Psalm 122,6: **Erbittet Heil für Jerusalem! Ruhe sollen die haben, die dich lieben!**

7.6. Wir können dazu beitragen, dass Menschen zur Ruhe kommen

Wir sollen dem Erschöpften Ruhe schaffen.

Jesaja 28,12: ... **er, der zu ihnen sprach: Das ist die Ruhe! Schafft Ruhe dem Erschöpften! Und das ist die Erquickung! Aber sie wollten nicht hören.**

Die Herzen der Heiligen kommen durch die Liebe zur Ruhe.

Philemon 1,7: **Denn ich hatte viel Freude und Trost wegen deiner Liebe, weil die Herzen der Heiligen durch dich, Bruder, erquickt (373) worden sind.**

Münchener NT: **Denn viel Freude hatte ich und Ermutigung an deiner Liebe, weil das Innerste der Heiligen beruhigt (373) worden ist durch dich, Bruder.**

Philemon 1,20: **Ja, Bruder, ich möchte deiner froh werden im Herrn. Erquickte (373) mein Herz in Christus!**

Münchener NT: **Ja, Bruder, ich möchte deiner froh werden im Herrn; beruhige (373) mein Innerstes in Christus!**

Der Geist kommt durch die Liebe der HEILIGEN zur Ruhe

2.Korinther 7,13: **Deswegen sind wir getröstet worden. Außer unserem Trost aber freuten wir uns noch viel mehr über die Freude des Titus, denn sein Geist ist durch euch alle erquickt (373) worden.**

7.7. Der HEILIGE GEIST bringt uns zur Ruhe

Der GEIST des HERRN brachte sie zur Ruhe

Jesaja 63,14: **Wie das Vieh, das in das Tal hinabzieht, brachte der Geist des HERRN sie zur Ruhe. So hast du dein Volk geleitet, um dir einen herrlichen Namen zu machen.**«

7.8. Wir können unsere Herzen zur Ruhe bringen

Wir können unser Herz zur Ruhe bringen, weil GOTT größer ist als unser Herz.

1.Johannes 3,19: **Hieran werden wir erkennen, dass wir aus der Wahrheit sind, und wir werden vor ihm unser Herz zur Ruhe (3982) bringen, dass, wenn das Herz uns verurteilt, Gott größer ist als unser Herz und alles kennt.**

Der Psalmist fordert seine Seele auf, zu ihrer Ruhe zurückzukehren, weil der HERR ihr Gutes getan hat. Die Seele soll Letzteres zur Kenntnis nehmen.

Psalm 116,7: **Kehre zurück, meine Seele, zu deiner Ruhe! Denn der HERR hat dir Gutes erwiesen.**

8. Keine Ruhe!

Keine Ruhe, wenn es darum geht, GOTT zu verherrlichen

Offenbarung 4,8: **Und eine jede der vier Gestalten hatte sechs Flügel, und sie waren außen und innen voller Augen, und sie hatten keine Ruhe (372) Tag und Nacht und sprachen: Heilig, heilig, heilig ist Gott der Herr, der Allmächtige, der da war und der da ist und der da kommt.**

9. Gefährliche Ruhe

Ruhe kann auch gefährlich werden:

1.Mose 49,15: **Und als er sah, dass die Ruhe gut und dass das Land lieblich war, da beugte er seine Schulter zum Lasttragen und wurde zum fronpflichtigen Knecht.**

Sprüche 6,9-11: **Bis wann, du Fauler, willst du noch liegen? Wann willst du aufstehen von deinem Schlaf? Noch ein wenig Schlaf, noch ein wenig Schlummer, noch ein wenig Händefalten, um auszuruhen - und schon kommt wie ein Landstreicher deine Armut und dein Mangel wie ein unverschämter Mann.**

Sprüche 24,33-34: **Noch ein wenig Schlaf, noch ein wenig Schlummer, noch ein wenig Händefalten, um auszuruhen, - und wie ein Landstreicher kommt deine Armut, und dein Mangel wie ein unverschämter Mann.**

9.1. Lass mich in Ruhe!

Sie sagen: „Lasst uns mit GOTT in Ruhe!“

Jesaja 30,11: **Weicht ab vom Weg, biegt ab vom Pfad! Lasst uns in Ruhe mit dem Heiligen Israels!**

10. Die Entschlafenen ruhen

Offenbarung 14,13: **Und ich hörte eine Stimme aus dem Himmel sagen: Schreibe: Glückselig die Toten, die von jetzt an im Herrn sterben! Ja, spricht der Geist, damit sie ruhen (373) von ihren Mühen, denn ihre Werke folgen ihnen nach.**

Daniel 12,13: **Du aber geh hin auf das Ende zu! Und du wirst ruhen und wirst auferstehen zu deinem Los am Ende der Tage.**

11. Der GEIST GOTTES ruht

11.1. Auf CHRISTUS

Jesaja 11,2: **Und auf ihm wird ruhen der Geist des HERRN, der Geist der Weisheit und des Verstandes, der Geist des Rates und der Kraft, der Geist der Erkenntnis und Furcht des HERRN ...**

11.2. GOTTES GEIST ruht auf denen, die um JESU willen verfolgt werden (siehe auch: Jesaja 11,2; 59,21; 2.Könige 2,15!)

1.Petrus 4,14: **Wenn ihr im Namen Christi geschmäht werdet, glücklich <seid ihr>! Denn der Geist der Herrlichkeit und Gottes ruht (373) auf euch.**

12. Ruhe in dem Reich des HERRN JESUS, wenn ER erscheint

2.Thessalonicher 1,6-7: **... so gewiss es bei Gott gerecht ist, denen, die euch bedrängen, mit Bedrängnis zu vergelten, und euch, den Bedrängten, mit Ruhe (425), zusammen mit uns bei der Offenbarung des Herrn Jesus vom Himmel her mit den Engeln seiner Macht.**

Begriffserklärungen:

- 372 anapausis (5 x im NT) – „Pause“ oder „Ruhe von der Arbeit“, auch „Ruheplatz“; von „ana“ = „wieder“ und „pauō“ = „aufhören“. Der HERR JESUS verspricht anapausis (Matthäus 11,29ff.)
- 373 anapauō (12x im NT) – „ruhen, herausgenommen sein, Ruhe gewähren“
- 425 anesis (5 x im NT) – „Ruhe, Entspannung“
- 2263 ēremos (1 x im NT) – „ruhig“
- 2270 hēsychazō (5 x im NT) – „Ruhe von der Arbeit, ruhig sein, schweigen“
- 2271 hesychia (4 x im NT) – „Ruhe, Stillsein“
- 2272 hesychios (2 x im NT) – „ruhig, still, unauffällig“
- 3982 peithō (53 x im NT) – „überzeugen, überreden, bereden“ (und so zur Ruhe bringen)
- 2663 katapausis (9 x im NT, davon 8 x im Hebräerbrief) – „Ruhe, Beruhigung, Ruhestätte“
- 2664 katapauō (4 x im NT) – „aufhören machen, beenden, zur Ruhe bringen“



Missionswerk CHRISTUS für Dich

Meierstraße 1 – 26789 Leer-Loga

Telefon 0491 7887 –

E-Mail: cfd@cfdleer.de – www.cfdleer.de

P828