



Gott unter die Füße nehmen

Seit 40 Jahren lädt der Kurs „Stufen des Lebens“ Menschen ein, Gott unterwegs zu begreifen und zu begegnen. 3E fragt nach beim Jubilar, der in Person von Damaris Friedrich antwortet.



DAMARIS FRIEDRICH (44) leitet seit 2020 das Werk Stufen des Lebens. Auch wenn sie vorher sehr gern als Grundschullehrerin mit den Kindern unterwegs war, freut sie sich jetzt, ihre Zeit für die Arbeit von „Stufen des Lebens“ einzubringen und sie zusammen mit anderen weiterzuentwickeln – für heute und für die nächsten Generationen.

Stufen 
des Lebens
Kurse zum Glauben

1982 begann die Katechetin Waltraud Mäschle mit einem Kurs, aus dem sich dann die Arbeit „Stufen des Lebens“ entwickelt hat. Was war ihre Motivation?

Als junge Frau hatte Waltraud Mäschle bei einer Evangelisationsveranstaltung in sich gespürt, dass Gott sie ruft, Menschen von ihm zu erzählen. Daraufhin wechselte sie den Beruf und machte eine Ausbildung im Evangelischen Mädchenwerk, wurde Religionspädagogin und arbeitete 1982 als Religionslehrerin. Schon als Lehrerin war es ihr großer Wunsch, die biblischen Geschichten den Schülern lebensnah zu vermitteln. Als sie dann 1982 schwer an Krebs erkrankte und die Eltern ihrer Schüler nach der Tragfähigkeit ihres Glaubens fragten, reifte in ihr der Wunsch, suchenden Menschen, die oft keinen Zugang mehr zum christlichen Glauben hatten, die Botschaft von Jesus Christus weiterzusagen. Es war ihr ein Herzensanliegen, dass Menschen erleben: Da gibt es einen Gott, der mich sieht, einen Gott, der für



mich da ist, einen Gott, der mich trösten, umarmen und heilen möchte, einen Gott, der sagt: Du bist mein geliebtes Kind!

Der Kurs nimmt Menschen mit auf eine Reise. Wie passiert das? Welche Idee steckt dahinter?

Wir gehen mit Menschen einen Weg. Wir sind davon überzeugt, dass unsere Prägungen und Erlebnisse aus unserer Vergangenheit, unserer Kindheit uns auch heute noch beeinflussen, unser heutiges Verhalten und Fühlen mit leiten. Gerade ist ja passend dazu das Buch „Das Kind in dir will Heimat finden“ (Kailash Verlag) sehr aktuell, welches diese Thematik gut aufgreift. Bei unseren Kursen starten wir oft mit Fragen zum Heute. Sei es z. B. durch die Frage: „Welche Bereiche gehören zu meinem Leben?“, oder: „Welche Wege bin ich in letzter Zeit gegangen?“, oder durch einen Bildimpuls – bei dem man sich z. B. eine Postkarte aussucht zum Thema „Sonnenplatz“ und dann darüber ins Gespräch kommt, was für einen selbst „ein Platz an der Sonne“ ist. Vom Sonnenplatz kommt man auch zum Schattenplatz – kenne ich das? Schattenplätze? Wo habe ich das erlebt? Ich reise in meine Lebensgeschichte – in mein Heute und/oder auch in meine Vergangenheit –, entdecke Fragen, Gefühle, Erlebnisse, Gedanken – schöne und angenehme wie auch belastende und schwere. Dann wird auch anhand der Bodenbilder eine biblische Geschichte mit in das Kursgeschehen genommen, durch die man die Fragestellung oder das Thema anschaut und bewegt.

Was ist das Spezifische, das Besondere an diesem Kurs zum Glauben?

Einmal ist es der lebensgeschichtliche, seelsorgerliche Ansatz, verbunden mit dem Erzählen von biblischen Geschichten. Jeder Kurs hat ein sich wie ein roter Faden durchziehendes Thema: Ob Vertrauen sich lohnt, Liebe ist nicht nur ein Wort uvm. Das Thema ist gegeben und wird dann anhand verschiedener neutestamentlicher Geschichten oder einer alttestamentlichen Geschichte, z. B. der Biografie einer Person wie Abraham, beleuchtet. Anhand von Bodenbildern, ohne die ein „Stufen des Lebens“-Kurs nicht geht, werden die Bibeltexte mit Symbolen, Naturmaterialien und Alltagsgegenständen plastisch und lebensnah in Szene gesetzt. Sie verbildlichen die innere Reise und bieten dadurch Verankerungen im Alltag: ein Bild, das ich mitnehmen kann in meine Alltagssituation und das gerade dann trägt, wenn mir die Worte fehlen. Diese Bodenbilder sind die DNA von „Stufen des Lebens“.

Die Bibel wird im Kurs besprochen und begriffen?

Richtig! Plastisch – eben nicht im Sinne von: „Ich hab’s kapiert. So ist das also mit der Sündenvergebung durch Jesus Christus!“, sondern es wird für mich in meiner Situation greifbare Wirklichkeit.

Wenn man als Mann oder Frau nicht auf Bodenbilder steht, sollte man daher einen Bogen um den Kurs machen?

Auf keinen Fall. Immer ausprobieren! Immer wieder höre ich das Argument „Das ist nichts für mich, das mit den Bodenbildern und dem Stuhlkreis. Ist doch eher was für Frauen ...“ Ich ermutige dazu, sich einmal darauf einzulassen. Sicherlich ist es nicht für jeden so intensiv, wie ich und Stufen-Begeisterte es erleben – aber ich bin wirklich davon überzeugt, dass, wer sich mit Offenheit darauf einlässt, erlebt, dass es einem guttut und einen stärkt. Wir sind als Menschen mit Leib, Seele und Geist geschaffen und ich glaube, dass wir die Sorge um unsere Seele oft hinten anstellen – weil

„Menschen, die einen Kurs von Stufen des Lebens besuchen, sind mutig.“

es eben auch nicht immer das angenehmste ist. Ich bin jetzt mal bisschen keck und sage: Menschen, die einen Kurs von Stufen des Lebens besuchen, sind auch mutig – weil sie bereit sind, dem Leben im Ganzen zu begegnen, Freude und Schweres zu teilen und sich aufmachen, es mit Gott zu verbinden. So oft bleibt nach einem Kurs ein Staunen über das Erlebte und darüber, wie Gott einen beschenkt.

Vor 40 Jahren gab es kein Smartphone, kein Facebook, kein Instagram, kein YouTube, kein Netflix. Wie will sich „Stufen des Lebens“ neu aufstellen im Zeitalter der sozialen Medien?

Das ist eine gute Frage, an der wir dran sind. Sich bei Facebook oder Instagram zu zeigen – ich glaube, da gibt es Möglichkeiten, da sind wir auch auf dem Weg, z. B. mit unserem „Stufen.aufs.Ohr“, einem 3-Minuten-Impuls jeden Montag. Ansonsten sind wir stark am Überlegen, welche Möglichkeiten wir mit unserer Stufen-Identität und der DNA haben, um im digitalen Raum präsent zu sein und Menschen einzuladen, den dreieinigen Gott kennenzulernen.

Wie können Kirchengemeinden von „Stufen des Lebens“ profitieren und den Kurs umsetzen?

Unsere Kurse passen für alle: ob schon seit 80 Jahren mit Jesus unterwegs oder keine Ahnung von dem Ganzen und auch eigentlich keine konkrete Fragestellung dazu. Jede*r kann im Kurs dabei sein. Wir erleben, dass jede*r von Gott berührt oder gestärkt wird, dass Glaube wächst. Die Kurse sind eine Möglichkeit, Menschen zum Glauben-Entdecken einzuladen und unseren Auftrag als Gemeinde, die gute Botschaft zu den Menschen zu bringen, umzusetzen.

Der Zeitrahmen für einen Kurs ist ...

Normalerweise läuft ein Kurs über vier Wochen mit vier Abenden oder Morgen. Die Woche dazwischen ist eigentlich ganz gut, weil die erlebte Einheit dann nachwirken kann. Mittlerweile machen das Kursleitende auch anders – alle 14 Tage oder mal an zwei Samstagen mit jeweils zwei Einheiten.

Eine Rückmeldung aus den letzten Monaten, die Ihnen zeigte: Wow, es lohnt sich, „Stufen des Lebens“ durchzuführen ...

Eine Erfahrung einer Kursteilnehmerin, die hinterher sagte: „Das soll ein Glaubenskurs sein? Das ist doch ein Lebenskurs. Bisher war die Bibel für mich eher fremd und altmodisch, hatte keine Relevanz, es war eher sogar schwierig für mich, mit ihr umzugehen. Aber so habe ich die biblischen Geschichten noch nie mit mir in Verbindung gebracht. Das hat ja was mit mir zu tun. Das verstehe ich jetzt ganz anders.“

Herzlichen Dank für das Gespräch! *

RÜDIGER JOPE

STUFEN DES LEBENS



„Stufen des Lebens“ gibt Raum, sich selbst und Gott zu begegnen, damit Sehnsucht nach erfülltem Leben

geweckt und Gottes Liebe existenziell erfahren wird. Dies passiert durch verschiedene Kurse und Formate, wie Bodenbilder in geöffneten Kirchen, Stufen.aufs.Ohr, MännerStufen oder Auszeiten. Weitere Hinweise unter:

www.stufendeslebens.de