

# Stufen des MännerLebens

Entdecken · Entscheiden · Ermutigen



Männer  
**Stufen**   
des Lebens  
Kurse zum Glauben



## Was man(n) in dieser Broschüre findet:

Plädoyer für Stufen des MännerLebens	Seite 3
Vier männerspezifische gemeindepädagogische Prinzipien	Seite 5
Singen mit Männern	Seite 7
Konzeption und Verlauf einer SdML-Wochenendtagung	Seite 8
Muster einer Planung einer SdML-Wochenendtagung	Seite 10
Hinweis zu den beiden Einheiten aus „Erzähl mir deine Geschichte“	Seite 11

## Plädoyer für Stufen des MännerLebens

Die Kurse von **Stufen des Lebens** möchten Menschen mitnehmen auf eine innere Reise. Die beginnt niederschwellig bei alltäglichen Lebenserfahrungen und führt sehr oft zu höchster Intensität. Auf stille, geheimnisvolle, einprägsame Art setzen die Bodenbilder einen inneren Prozess in Gang, die Bibeltex-te stehen plötzlich unmittelbar in Beziehung zum eigenen Leben. All das lässt uns staunen, wie Gott durch diese Geschichten -und die Bodenbilder- spricht. In diesem Sinne ist **Stufen des Lebens** ein seelsorgerlicher Glaubenskurs – mit biblischen Geschichten und anschaulichen oft zur Aktion einladenden Bodenbildern. Die Kursdynamik eröffnet Gespräche untereinander, mit der eigenen Seele und mit Gott. Alles darf zur Sprache kommen, Fragen, Zweifel, Erfahrungen, Ängste, Trauer, Freude und Hoffnungen.

**Stufen des Lebens** wurde von Frauen entwickelt. 1982 von Waltraud Mäschle ‚erfunden‘ und seit 1999 von Traudel Krause und einem Redaktionskreis (lauter Frauen) weiterentwickelt. Bisher wurden 18 Kurse erarbeitet und vielfach durchgeführt in Deutschland, der Schweiz, Österreich, England, Niederlande, Frankreich, Russland, Japan, Brasilien und Paraguay. In der Regel finden die Kurse in gemischten Gruppen für Frauen und Männern statt – meist jedoch mit einem deutlich kleineren Männeranteil. Stufen des MännerLebens ist ein seit 20 Jahren erprobtes Format von Stufen des Lebens für und mit Männern. Die Gemeinschaft mit anderen Männern ohne Leistungsdruck und Konkurrenzkampf

Die Gemeinschaft mit anderen Männern ohne Leistungsdruck und Konkurrenzkampf entspannt.

entspannt. Die Begegnung mit mehr oder weniger bekannten Geschichten der Bibel öffnet Männer. Sie begegnen sich selbst und Gott. Das bringen die drei Feedbacks und Statements eines Wochenendes mit **SdML** in dieser Broschüre zur Sprache.

**Stufen des Lebens** spricht also **auch Männer** an. Doch bei den Bodenbildern (bei den Gegenständen und den Aktionen) und den Beispielen aus der Alltagswelt verwenden wir auch Elemente, die Männer eher ansprechen. Je eigene Kurse für Frauen und Männer bieten einen besonderen Raum – den Raum, etwas leichter zur Sprache zu bringen. **Stufen des MännerLebens** ist dafür eine wunderbare Möglichkeit.

Als Ergebnis von zwei eineinhalbtägigen Initiativtreffen und vielen Stufen-Kursen mit Männern entstand diese Broschüre. Unsere Erfahrungen wollen Sie anregen, selbst SdML auszuprobieren. **Probieren Sie SdML in Ihrer Männerarbeit aus!** Die beiden auf Seite 11 hinterlegten Einheiten können an einem Männerwochenende (siehe Modell auf S. 8), einem Männertag oder zwei Männerabenden erlebt werden. Wie auch immer: Wir laden ein zur Erprobung dieses besonderen Beitrags im Feld von Kursen zum Glauben für Männer.

Roland Krause / Hans-Martin Steffe



## Statements zu Stufen des MännerLebens

Als Erfahrener in der Männerarbeit in über 10 Jahren bin ich vom Konzept der „Stufen des MännerLebens“ sehr beeindruckt, das ich letztes Jahr zum ersten Mal kennengelernt habe. Das Gemeinschaftserlebnis ist geprägt durch freundliche Aufnahme, Offenheit, Respekt und schnelle Vertrautheit, die es dann erlaubt sich zu öffnen und auch Verborgenes preiszugeben. Der Zeitraum mit einer Übernachtung ist für mich sehr

passend. Die Mischung aus: Gemeinsamen Mahlzeiten, thematischen Impulsen und informellem Zusammensein am Abend hält auch für verschiedene Charaktere etwas bereit. Ich habe durch die Teilnahme wertvolle Impulse für mein Leben erhalten, die ich nicht missen möchte.

Thomas (60 Jahre, zum zweiten Mal Teilnehmer)

# Vier mÄnnerspezifische gemeindepÄdagogische Prinzipien im Konzept „Stufen des Lebens“

## 1) Die Bibel im Mittelpunkt

Christliche Gemeinde lebt von der Orientierung an der Bibel. Im Zuge der Diskussion um so genannte „Kernaufgaben“ gehört die „Kommunikation des Evangeliums“ zu den Kernaufgaben christlicher Gemeinde. „Stufen des Lebens“ bietet zur Vorbereitung eine Kursmappe an mit differenzierten Ausführungen, Texten und Materialien zu biblischen Themen. Haupt- und Ehrenamtlichen erÖffnet das eine sachgemÄÙe, theologisch verantwortliche und pÄdagogisch gut strukturierte Arbeit mit einer Gruppe. Dabei gehen die Vorbereitungen konsequent den Weg von der Situation der Menschen heute, zu den Inhalten der Tradition und dann wieder mit daraus folgenden Konsequenzen zur Lebenssituation. Biblische Themen und Glaubenthemen werden auf dem Hintergrund von Lebenserfahrungen bearbeitet. Viele mÄnnliche biblische Protagonisten laden MÄnner ein zu Identifikation und Auseinandersetzung.

## 2) Das Prinzip der Teamarbeit nach dem Modell

„Vielfalt der Gaben“ in 1.Kor 12,12ff

Der Wandel von einer Betreuungskirche hin zur Beteiligungskirche kann nur auf dem Wege der Gewinnung von Ehrenamtlichen geschehen. In „Stufen des Lebens“ geschieht das durch die Beteiligung von mÖglichst vielen Ehrenamtlichen. In vielen Bereichen kÖnnen MÄnner dabei exemplarisch ihre spezifischen Gaben einsetzen: MÄnner laden MÄnner ein; mÄnneraffine Materialien fÖr die Bodenbilder auswÄhlen bzw. entwickeln; biblische Inhalte auf

mÄnnerspezifische AnknÖpfungsmÖglichkeiten prÖfen; aktive handlungsorientierte VerkÖndigung inszenieren; Rituale und Symbolhandlungen entwickeln; seelsorgerliche Kompetenzen einsetzen u.a.

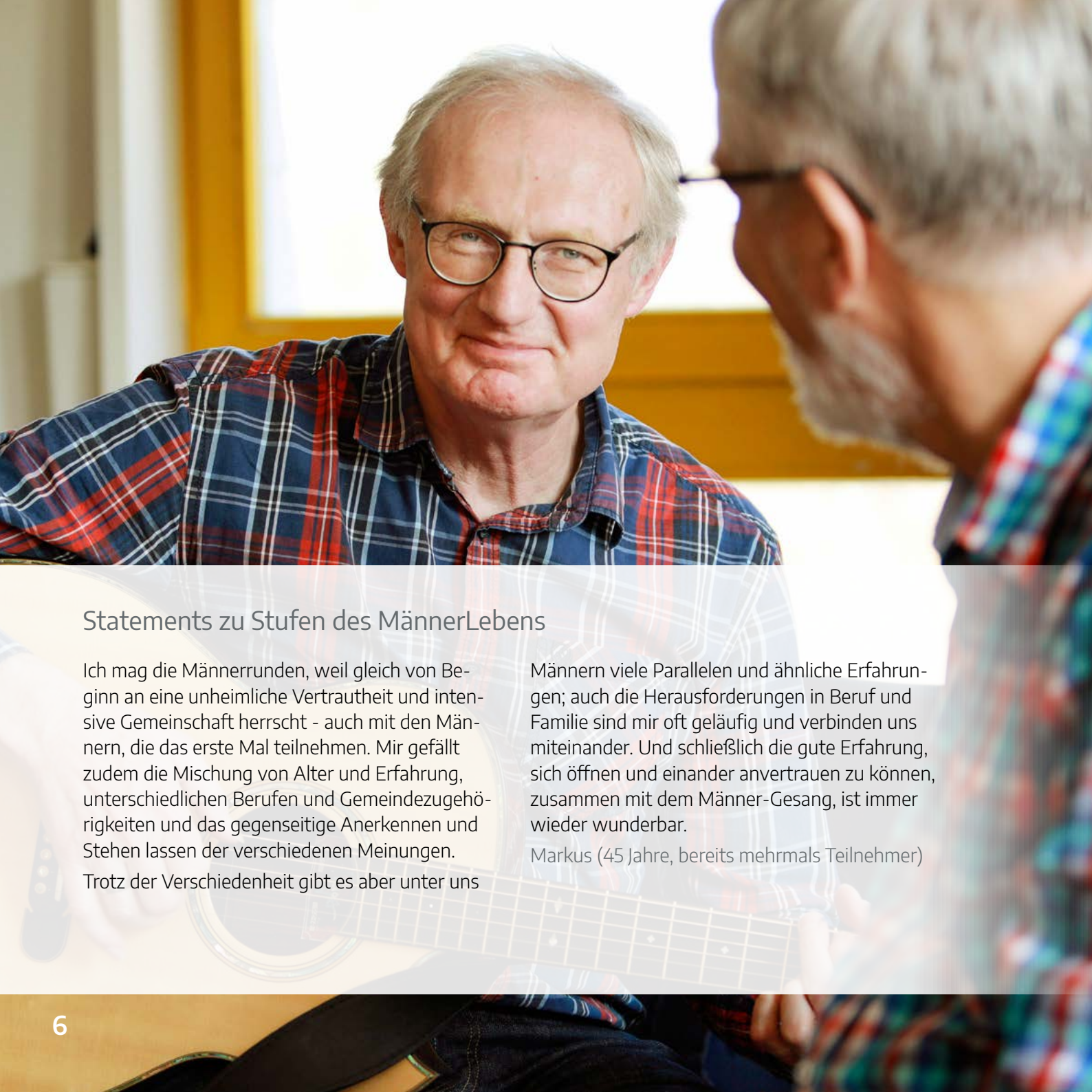
## 3) Der didaktische Spannungsbogen

Die Konzeption des Modells „Stufen des Lebens“ prÄgt eine didaktisch-pÄdagogische Handschrift. Jede Einheit hat klare Zielstellungen und ist phasenspezifisch strukturiert. Klare Ziele und eine zielorientierte Didaktik kommen mÄnnlicher Ergebnis-Orientierung entgegen. Dabei werden transparente Lernwege mit den MÄnnern beschriftet. FÖr Auseinandersetzung und Aneignung sind angemessene ZeitrÄume angeboten. Aspekte christlicher LebensfÖhrung werden nicht nur berÖhrt, sondern nachhaltig bearbeitet. Der Austausch der MÄnner untereinander und mit der mÄnnlichen Kursleitung geschieht auf „AugenhÖhe“ und hat dialogischen Charakter.

## 4) Die Kraft der Bodenbilder

Mit den Bodenbildern wird die Kommunikation des Evangeliums ansichtig, symbolisch, Ästhetisch eindrÖcklich, emotional berÖhrend und durch BeteiligungsmÖglichkeiten handlungsorientiert erfahrbar. Mit mÄnneraffinen Materialien werden thematische Impulse ansichtig, haptisch erfahrbar und gehen mit in den Alltag der MÄnner. Durch symbolhaftes Material werden archetypische Tiefenschichten berÖhrt und nachhaltig wirkmÄchtig.

Wolfgang Lange



## Statements zu Stufen des MännerLebens

Ich mag die Männerrunden, weil gleich von Beginn an eine unheimliche Vertrautheit und intensive Gemeinschaft herrscht - auch mit den Männern, die das erste Mal teilnehmen. Mir gefällt zudem die Mischung von Alter und Erfahrung, unterschiedlichen Berufen und Gemeindegemeinschaften und das gegenseitige Anerkennen und Stehen lassen der verschiedenen Meinungen. Trotz der Verschiedenheit gibt es aber unter uns

Männern viele Parallelen und ähnliche Erfahrungen; auch die Herausforderungen in Beruf und Familie sind mir oft geläufig und verbinden uns miteinander. Und schließlich die gute Erfahrung, sich öffnen und einander anvertrauen zu können, zusammen mit dem Männer-Gesang, ist immer wieder wunderbar.

Markus (45 Jahre, bereits mehrmals Teilnehmer)

## Singen mit Männern

Wenn wir singen, kommt unsere Seele zum Schwingen und die Bewegungen unserer Seele finden wiederum ihren Ausdruck „in der Kehle“. Für „Seele“ und „Kehle“ gibt es in der hebräischen Sprache der Psalmen das gemeinsame Wort „nefesch“.

„Lobe den Herren, meine Seele...“ spricht der Psalmist seiner Seele zu, und fordert damit zugleich seine Kehle auf, zu singen und zu loben. Und genau das tun wir, wenn wir unter uns Männern sind in „Stufen des MännerLebens“.

Und weiter sagt der Psalmist „...und was in mir ist, seinen heiligen Namen.“ Die Chance des Liedes in „Stufen...“ ist, das zu berühren, was „in mir ist“ und dem Ausdruck zu geben „was in mir ist“. Beides – die Bodenbilder und das Lied – rühren tiefere Schichten

in uns an, als das Wort alleine es tun kann. Und jede echte Berührung ist eine Begegnung mit uns selbst und unserer Geschichte, die in uns eingeschichtet ist. Sie ist eine Begegnung mit unserer – oft auch nicht bewussten –

Wirklichkeit und birgt die Chance auf Loslösung und Befreiung aus unheilvollen Verstrickungen. Daraus erwächst das „neue Lied“, der Lobgesang auf den Liebhaber des Lebens, den Ewigen und Lebendigen, der jedem von uns eine einmalige Stimme gegeben hat und der in jeden von uns eine ureigene Lebensmelodie gelegt hat. Er fordert uns heraus, mehr und mehr auf sie zu hören und sie zum Klingen zu bringen.

Das gemeinsame Singen ist etwas Beglückendes, es bildet Gemeinschaft und wirkt heilsam, ist Balsam für die Seele. „Die Seele ist zum Singen berufen! In den Höhen der Freude und in den Tiefen der Angst. Verwandelt werden wir sein. Ja, auch unser Leid.“ So sagt es Hanna Hümmel, die Gründerin der

Christusbruderschaft Selbstz. Diese Erfahrung stellt sich ein, wenn wir uns auf unsere Stimme einlassen und einstimmen in den gemeinsamen Gesang, von dem wir zugleich auch getragen werden. Singen mit Männern ist ein Erlebnis eigener Art, man muss es selbst erleben, etwa bei „Stufen des MännerLebens“.

Frieder Gutscher

Die Bodenbilder  
und das Lied –  
rühren tiefere  
Schichten in uns  
an.

**Ohne Vorbehalt**

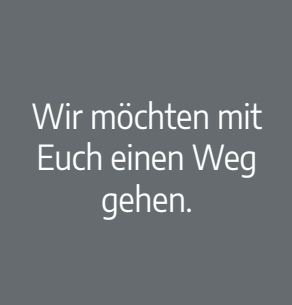
Text: nach Edith Stein  
Musik: Frieder Gutscher

1. Oh-ne Vor-be-halt und oh-ne Sor-gen leg ich mei-nen  
6 Tag in dei-ne Hand Sei mein heu-te sei mein gläu-big Mor-gen  
12 sei mein Ges-tern das ich ü-ber-wand Frag mich nicht nach  
18 mei-nen Sehn-suchts-we-gen bin aus dei-nem Mo-sa-ik ein Stein  
24 Wirst mich an die rech-te Stel-le le-gen  
29 dei-nen Hän-den bet-te ich mich ein

## Konzeption und Planung einer Wochenendtagung – Erfahrungen mit 20 Jahren Stufen des MännerLebens in Baden

Wir beginnen unsere Wochenendkurse gemeinsam am Freitag mit dem Mittagessen und beenden sie mit dem Kaffee am Samstag. Der Sonntag soll der Familie gehören und dem Regenerieren.

**In der ersten gemeinsamen Runde** kommen wir an. Ein Bodenbild ist schon gelegt. Es weckt Neugier. Wir begrüßen die Teilnehmer, danken, dass sie sich auf den Weg gemacht haben und sich auf eine Weggemeinschaft auf Zeit einlassen. Mehr als die Hälfte der 20 Männer kommt fast jedes Jahr, einige wieder nach einer Pause von einigen Jahren. Aber immer sind einige Männer erstmals dabei. Eine bunte Mischung, auch altersmäßig, von Mitte 30 bis Mitte 70 Jahren, zwei/drei Generationen umfassend. Unterschiedliche Berufe, Selbständige, Angestellte, einige mit Führungsaufgaben, (Früh) Rentner, hin und wieder ein Arbeitsloser. Wir stellen uns einander vor oder erinnern uns aneinander. „Woher komme ich, was möchte ich liegen lassen, was wünsche ich mir für unsere eineinhalb Tage?“ Wir Anleiter und Begleiter, stellen uns ebenfalls vor. Immer mit dem Anliegen: „Wir machen nicht Stufen des MännerLebens für Euch. Wir möchten mit Euch einen Weg gehen, mit einer biblischen Geschichte, mit ansprechenden Bodenbildern. Die holen uns ab und möchten mit uns in ein inneres Gespräch kommen. Niemand muss sich äußern. Das Gespräch mit der eigenen Seele und mit Gott ist wichtiger. Manchmal tut es gut, wenn ich sage, was



Wir möchten mit  
Euch einen Weg  
gehen.

mir auf dem Herzen liegt und mir aufgegangen ist.“ Wir singen mit Frieder Gutscher. Er singt uns manche seiner zu Stufen des Lebens passenden Lieder zu. Bei den Refrains singen wir mit. Singen öffnet, vertieft, lässt nachklingen. Manchmal spielen wir auch ein meditatives Instrumentalstück ein, bzw. bekommen es vorgespielt.

**Im Zentrum stehen zwei von vier Kurseinheiten einer der 17 Kurse von Stufen des Lebens** mit Geschichten aus dem Alten Testament oder Jesusgeschichten aus dem Neuen Testament. Zuerst stehen da Geschichten, Erlebnisse, Empfindungen von uns selbst, die durch das Bodenbild und die angeleitete Entdeckung angesprochen werden. Wir lassen uns auf echte

Begegnungen ein, mit uns selbst und mit Gott. Jeder kann sagen, was ihm wichtig ist. Wir korrigieren einander nicht. Wir wollen nicht Recht haben. Wir sind interessiert an dem, was wir miteinander und für uns selbst entdecken. Wir ermutigen uns, einfach nur wahrhaftig zu sein. Wir müssen einander nichts vormachen. **Die biblischen Geschichten schreiten wir ab.** Wir schauen, was da steht, wir hören, nutzen auch die anderen Sinne. Wir lassen uns berühren. Wir müssen nicht alles erfassen. Wir wollen aber dem nachgehen, was uns anspricht, widerspricht oder öffnet. Wir spüren, wir sind von Gott geliebt. Er will, dass wir leben. Er hat mit jedem von uns seine Geschichte. Wir wollen seine Stimme hören und



unsere Bestimmung entdecken und leben.  
Am Freitagnachmittag **eine Kurseinheit von zweieinhalb Stunden** mit einer Pause dazwischen.  
**Am Samstagvormittag eine zweite.** Wir beschränken uns auf zwei Einheiten, damit wir genügend Zeit haben, sie für uns zu entdecken und uns einzubringen. Manchmal verweilen wir an einem Thema länger, weil es uns besonders anspricht. Wir halten uns nicht streng an die Vorschläge. Aber wir bleiben am roten Faden und den Schwerpunkten der Einheiten. Den Freitagabend schließen wir mit einem Abendlob und einem Feierabend. Manchmal einfach nur für Begegnungen in kleinen Gruppen bei einem Glas Wein. Manchmal mit einem vertiefenden Gespräch in der Runde zu einem alle bewegenden Thema. Den Samstagmorgen beginnen wir nach dem Frühstück mit einer kleinen Morgenbesinnung. Dann folgt immer die Runde des gegenseitigen Wahrnehmens: „Markus, ich sehe Dich. Wie geht es Dir?“ Wir nehmen einander wahr. Erfahren, was anderen nachgeht, entdecken, wo wir selbst berührt sind. Wir öffnen uns für den zweiten Abschnitt unseres Wochenendkurses. Nach dem Mittagessen am Samstag kommen wir zusammen und machen uns zu zweit auf einen Weg für eine dreiviertel Stunde. Wir tauschen uns aus: „Was hat mich besonders angesprochen? Welchem Impuls möchte ich in nächster Zeit nachgehen?“  
**Wir schließen mit einer Segensrunde.** Bewährt hat sich, einander in kleinen Gruppen von vier bis fünf Männern segnen zu lassen und einander zu segnen. Niemand muss, jeder darf sich segnen lassen oder auch segnen. Das ist anrührend, wenn wir einander anvertrauen, wofür wir Gottes Segen erbitten. Dankgebet und Segenslied im großen Kreis beschließen unsere Tagung.

Hans-Martin Steffe



## Ein Muster des Verlaufs mit zwei Einheiten aus dem Kurs. „Erzähl mir deine Geschichte:

Stufen des MännerLebens –  
Erzähl mir deine Geschichte  
– 2. Mose 1 – 15

Henhöferheim Neusatz,  
Fr. 16.11. (12:00 Uhr Mittagessen) – Sa, 17.11.2018 (15:00 Uhr Kaffee)  
Leitung: Hans-Martin Steffe +  
Frieder Gutscher

### Statements zu Stufen des MännerLebens

Ich bin immer noch sehr dankbar, dabei gewesen zu sein. Das Besondere der beiden Tage:

- Da war die Offenheit der Teilnehmer. Ich denke, das ist ein großes Geschenk. Ich denke, da kann Heilung geschehen und da begegnet uns auch Gott.
- Die Art, wie ihr die Geschichte erzählt habt, hat sicher die Offenheit erzeugt. Auch ich will erstmal Input, bevor ich zum Output bereit bin.
- Es war gut, dass ihr an Männer- und Lebensthemen verweilt habt. Die Brüche im Leben, das Unfertige, das Unbewältigte - letztlich

FREITAG		
12:00	Mittagessen	
14:00	Ankommens-Runde (Wer, woher, was mich bewegt)	H-M / Frieder
14:45	Einheit 2, Teil I (bis zur Pause)	Frieder
16:00	Kaffeepause	
16:30	Einheit 2, Teil II (nach der Pause)	Hans-Martin
18:00	Abendessen	
19:15	Austauschrunde: - Was hat mich angesprochen in der Nachmittageinheit?	Hans-Martin
20:00	Abendlob	Frieder / H-M
20:30	Feierabend	

SAMSTAG		
08:30	Frühstück	
09:15	Morgenimpuls Einander Wahrnehmen (Ich sehe dich. Wie geht es dir?)	Frieder Hans-Martin
10:00	Einheit 4 Teil I (bis zur Pause)	Frieder
11:00	kleine Pause	
11:15	Einheit 4 Teil II (nach der Pause)	Hans-Martin
12:15	Mittagessen	
13:00	Weg zu zweit – meine Berufung / meine Herausforderungen	
14:00	Plenum: Marc Chagall Lithographie: Durchzug durchs Rote Meer (ein Bild zum Mitnehmen)	Hans-Martin
	Gesegnet werden und einander segnen	Frieder / H-M
15:00	Abschluss mit Kaffee + Kuchen	

auch die Scham - aber eben auch der Aufbruch, Mut, Vorgehen.

- Ich denke, auch die Rahmenbedingungen sind gut. Es ist wichtig, an einem anderen Ort zu sein. Es ist wichtig, dort zu übernachten. Die Abgeschlossenheit im Schwarzwald hilft, das eigene Leben mit einem Abstand zu reflektieren.

Paul (50 Jahre, erstmals Teilnehmer)

## „Erzähl mir deine Geschichte“ in Auszügen aus 2. Mose 1-15 für Stufen des MännerLebens

Über den QR Code bzw. den Link zur Datei finden Sie zwei von vier Einheiten aus dem 11. Kurs von Stufen des Lebens – ein Kurs zur Mose-Geschichte. Die Anleitung mit Bodenbild und den einzelnen Schritten sind der Mappe „Erzähl mir deine Geschichte“ entnommen, für Männerkurse bearbeitet und zur Erprobung freigegeben. Diese beiden Einheiten können Sie im Rahmen Ihrer Männerarbeit oder in einem neuen Männerformat erproben. Es hat sich bewährt, das Kursgeschehen zuerst unter Anleitung selbst zu erleben (bei einem „Stufen des Lebens“-Kurs oder einer Kursleiterschulung, siehe [www.stufendeslebens.de](http://www.stufendeslebens.de) unter Aktuelles).



Die Beschränkung auf zwei Einheiten hat sich bei Wochenenden mit SdML bewährt.

Freitagnachmittag und Samstagvormittag mit je einer Einheit in 2,5 Stunden sind gute Zeitfenster für intensive Begegnungen mit der biblischen Geschichte, der eigenen Seele und dem Männer-Gespräch.



### Zum Herunterladen

64 Seiten A4 Kursanleitung

Link zur pdf-Datei:

[https://www.stufendeslebens.de/SDML\\_Kurs01.pdf](https://www.stufendeslebens.de/SDML_Kurs01.pdf)

### Mitarbeiter der Broschüre:

Ronny Friedrich, Friedhelm Genz, Frieder Gutscher, Roland Krause, Wolfgang Lange, Siegfried Müller, Hans-Martin Steffe

### Impressum:

Herausgegeben von Stufen des Lebens,  
Hans-Martin Steffe, Brückenstraße 21, 74182  
Obersulm-Willsbach, [www.stufendeslebens.de](http://www.stufendeslebens.de)

### Gestaltung und Fotos:

Ideengut Markus Berroth, Stand: Oktober 2022,  
Online-Ausgabe

### Den neuen Arbeitszweig kann man(n) unterstützen:

Förderkreis Stufen des Lebens – Religionsunterricht  
für Erwachsene e. V.  
IBAN DE21 6205 0000 0013 8174 00  
BIC HEISDE 66XXX  
Stichwort: Stufen des MännerLebens





Männer  
**Stufen**  
des Lebens



Kurse zum Glauben

[www.stufendeslebens.de](http://www.stufendeslebens.de)