



Entscheidungen treffen

Februar 2025

...ist eine Herausforderung.

...ist doch ganz einfach.

...mag ich nicht. Sollen andere machen.

...macht man mit dem Bauch. Nee, mit dem Kopf muss man entscheiden!

...gehört zum Leben dazu.

...kann ich nicht.

Es gibt Situationen, da wissen wir sofort was wir wollen und wie wir uns entscheiden.

Gibt es nur Zitroneneis im Angebot, dann entscheide ich mich sofort gegen einen Nachtisch. Kein Problem. Das ist nicht mal Verzicht für mich, sondern eher eine „Bewahrung“.

Gibt es Erdbeer- **UND** Zitroneneis im Angebot wird es für mich schon schwieriger. Auch Erdbeereis ist nicht mein Favorit – aber es geht schon, wenn es sein muss.

Also nehme ich nun einen Nachtisch oder nicht?

Schwierige Entscheidung...

Bei Stracciatella- oder Kaffeeeis fällt mir die Entscheidung übrigens auch überhaupt nicht schwer – keine Frage, ich nehme einen Nachtisch.

Was bei der Nachtisch-Wahl amüsant klingt, bringt uns im „echten Leben“ doch immer wieder auch zu schlaflosen Nächten, in denen wir über Entscheidungen brüten, kreisen und

nicht zur Ruhe kommen. Ich kenne es, dass ich die Zerrissenheit in mir körperlich spüre und ich nicht weiß, wie ich mich entscheiden soll.

Soll ich etwas ansprechen, das mir soooo nah geht, oder lieber doch nicht?

Gehe ich diesen Weg oder den anderen?

Folge ich Jesus in seinen (radikalen) Aufforderungen, oder ist das alles doch nur kontextbezogen zu verstehen? Und was, wenn mir oder denen, die ich liebe, dann etwas passiert?

Ich kann doch nicht jedem Bettelnden entlang der Hauptstraße in Heidelberg etwas geben.

Oder doch?

Warum nicht?

Es ringt in mir. Ganz praktisch.

Es ringt in mir. Ganz zukunftsorientiert.

Und es ist nicht einfach.

Deshalb brüte ich immer wieder – auch in Bezug auf die Wahlen in diesem Monat – über den Reden Jesu, die im Lukas- und Matthäus-Evangelium festgehalten sind.

Ich will sie „einatmen“.

Ich will mich von ihnen, von Jesu Herzensanliegen, leiten lassen,

...wenn ich entscheiden darf, welche Partei ich wähle.

...wenn ich entscheiden darf, von welchen Werten geleitet, ich mein Leben und damit das Leben unserer Welt, gestalte.

...wenn ich mir selbst gegenüber trete – mit einem liebevollen & wahrhaftigen Blick.

...wenn ich meinen Nächsten gegenüberstehe, wie auch immer sie mir entgegentreten.

So seid gesegnet,

bei all euren Entscheidungen im Februar,

den noch so kleinen, wie die, ob ihr einen Nachtisch esst oder nicht und

den so großen, wie die, wie ihr Euch selbst, euren Nächsten und Gott begegnet.

Eure Damaris Friedrich

Auszug aus Jesu Feldrede, Lukas 6

²⁷Aber ich sage euch, die ihr zuhört: Liebt eure Feinde; tut wohl denen, die euch hassen; ²⁸segnet, die euch verfluchen; bittet für die, die euch beleidigen. ²⁹Und wer dich auf die eine Backe schlägt, dem biete die andere auch dar; und wer dir den Mantel nimmt, dem verweigere auch den Rock nicht. ³⁰Wer dich bittet, dem gib; und wer dir das Deine nimmt, von dem fordere es nicht zurück. ³¹Und wie ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, so tut ihnen auch!

³⁵Vielmehr liebt eure Feinde und tut Gutes und leiht, ohne etwas dafür zu erhoffen. So wird euer Lohn groß sein, und ihr werdet Kinder des Höchsten sein; denn er ist gütig gegen die Undankbaren und Bösen.

³⁶**Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist.** ³⁷Und richtet nicht, so werdet ihr auch nicht gerichtet. Verdammt nicht, so werdet ihr nicht verdammt. Vergebt, so wird euch vergeben.

³⁸Gebt, so wird euch gegeben. Ein volles, gedrücktes, gerütteltes und überfließendes Maß wird man in euren Schoß geben; denn eben mit dem Maß, mit dem ihr messt, wird man euch zumessen.

Vom Weltgericht - Matthäus 25

³¹Wenn aber der Menschensohn kommen wird in seiner Herrlichkeit ...

³⁴Da wird dann der König sagen zu denen zu seiner Rechten: Kommt her, ihr Gesegneten meines Vaters, ererbt das Reich [...] ³⁵**Denn ich bin hungrig gewesen und ihr habt mir zu essen gegeben. Ich bin durstig gewesen und ihr habt mir zu trinken gegeben. Ich bin ein Fremder gewesen und ihr habt mich aufgenommen.** ³⁶**Ich bin nackt gewesen und ihr habt mich gekleidet. Ich bin krank gewesen und ihr habt mich besucht. Ich bin im Gefängnis gewesen und ihr seid zu mir gekommen.**

³⁷Dann werden ihm die Gerechten antworten und sagen: Herr, wann haben wir dich hungrig gesehen und haben dir zu essen gegeben? Oder durstig und haben dir zu trinken gegeben? ³⁸Wann haben wir dich als Fremden gesehen und haben dich aufgenommen? Oder nackt und haben dich gekleidet? ³⁹Wann haben wir dich krank oder im Gefängnis gesehen und sind zu dir gekommen? ⁴⁰Und der König wird antworten und zu ihnen sagen: Wahrlich, ich sage euch: **Was ihr getan habt einem von diesen meinen geringsten Brüdern, das habt ihr mir getan.**

1 Minute am Tag weltweit

Der Krieg bedroht die ganze Welt.

Das Gebet für Frieden verbindet die ganze Welt.

Eine Botschaft, die aus Italien und Lissabon kommt.

So viel Unsicherheit im Alltag,

eine Welt, die so sehr unter der Unterdrückung – auch durch so viele Regierungen - leidet,

eine Welt, die unter so vielen Lastern, Verbrechen, Korruption, Gewalt, Missbrauch und

Angst um die Zukunft unserer jungen Menschen leidet.

Jemand hatte eine Idee, die schon mal wirksam war:

Im Gebet eins werden - miteinander.

Während des Zweiten Weltkriegs organisierte ein Berater von Premierminister Winston Churchill eine Gruppe von Menschen, die jeden Abend zu einer bestimmten Zeit ihre Tätigkeit unterbrechen, um in Gemeinschaft für den Frieden, die Sicherheit und die Menschen (in England) zu beten.

Sie taten dies jeden Tag, und es war, als würde die Stadt stillstehen, so groß war die Macht des Gebets. Das Ergebnis war so überwältigend, dass die Bombardierungen nach kurzer Zeit eingestellt wurden!

Wir wollen als eine Gruppe von Menschen verschiedener Nationalitäten zusammenstehen, um eine Minute lang für die Sicherheit unserer Länder zu beten, für ein Ende der Probleme, die uns auf dieser Welt unterdrücken und bedrücken, und dafür, dass Gott die Entscheidungen unserer Regierenden leitet - an dem Ort, an dem du gerade bist. Einfach stoppen, was wir tun und uns miteinander im Gebet verbunden wissen.

Eine Multiplikatorin von Stufen des Lebens machte mich auf diese Gebets- und Friedensinitiative aufmerksam. Ich entdeckte sie dann auf verschiedenen Seiten verschiedener Kirchen...

Ich bin dabei.

Bitte macht mit.

1 Minute

Jeden Tag

Stille

Ausrichten auf Gott.

Ihm alles hinhalten.

Um Frieden bitten.

Vertrauen, dass ER wirkt.

Bist du auch dabei?

Gerne teilen...

Wir beten zu folgenden Zeiten, am besten eine Erinnerung im Handy setzen:

Deutschland, Österreich, Schweiz 16:00 Uhr Spanien 16:00 Uhr England 15:00 Uhr
Algerien 15 Uhr Frankreich 16:00 Uhr Italien 16 Uhr Südafrika 16 Uhr
Portugal (Zeitzone Lissabon) 15:00 Uhr Kanarische Inseln 15:00 Uhr Costa Rica 8:00 Uhr
Nicaragua 8:00 Uhr Guatemala 8:00 Uhr Honduras 8:00 Uhr El Salvador 8:00 Uhr
Kolumbien 9:00 Uhr Mexiko (Stadt) 9:00 Uhr Venezuela 10.00 Uhr Brasilien 11:00 Uhr (u.a. Zeitzonen)
Argentinien 11:00 Uhr Palästina 17 Uhr Israel 17 Uhr Griechenland 17 Uhr

Einblicke in Multi-Teams und Erfahrungsberichte



Mit Mose unterwegs im Norden

Ende Januar erlebten wir Nordlichter den Kurs "Erzähl mir deine Geschichte" in Hamburg.

Was hatte sich nicht alles in mein Leben so

eingeschichtet?

Viele alte Schichten kamen mir ins Gedächtnis.

Gute Zeiten - schlechte Zeiten....

manches von ganz früher, anderes aus den jüngsten Kapiteln
meines Lebens.

Fast so wie es Mose und den Israeliten in Ägypten erging.

Wohin soll es gehen? Soll ich aufbrechen?

Was, wenn ich mich von der Sehnsucht nach der (alten)
Sicherheit zurückhalten lasse?

Manches wurde ganz aktuell durch die Lage "in der Welt".

Ich will mich ermutigen lassen, neu aufzubrechen.

Gott gab Mose einen ungeheuer großen Auftrag: Führ sie heraus!
Befreie sie!

Gott sagte Mose zu: Ich bin der, der dabei ist. Der mit dir geht.
Ich bin es.

Was sagt Gott zu mir?

Ein intensives Wochenende haben wir miteinander erlebt.

Wer Lust darauf bekommen hat – wir laden herzlich ein,
den Kurs im Norden zu erleben:

vom 04.-06.04.2025 in Lübeck

alle Infos dazu findet ihr

<https://www.stufendeslebens.de/kursangebote/kursleitende/>

Ulrike Andersen vom "Team Nord"



"Farbe kommt in dein Leben"- mal anders



Dieses Jahr hatte ich die Idee, **Stufen des Lebens** über unsere Gemeindefreizeit bekannt zu machen.

Wir führen mit 40 Frauen auf den Schönblick bei Schwäbisch Gmünd. Von diesen 40 Frauen kannten ungefähr 6 die Kurse.

Endlich einmal Zeit haben, sich mit Gott und mir selbst zu beschäftigen! Da bot es sich an, aus dem Kurs „Farbe kommt in dein Leben“ die dritte Einheit zu nehmen und auf zwei Vormittage zu verteilen.

Am ersten Vormittag ging es um Georg Friedrich Händel und um mich selbst. Anhand einer wunderbaren Zusammenfassung der Entstehung von „Der Messias“ hatten wir verschiedene Stationen aufgebaut.

Wir fragten uns:

Wo trauere ich?

Was beklage ich?

Was habe ich verloren?

Wir begegneten uns selbst und Gott in der Mitte.

Wir konnten begeistert weitersagen was wir erlebt hatten.

Das alles auf einem Weg durch das Bodenbild.

Es bot jeder Frau die Möglichkeit sich da niederzulassen, wo sie wollte. Es waren keine Vorkenntnisse erforderlich und wer nicht wollte, musste nichts sagen und war trotzdem aktiv.

Am nächsten Morgen gingen wir den Weg noch einmal mit Maria Magdalena.

Vieles wurde bei den Frauen zwischen dem ersten und dem zweiten Teil bewegt.

Der zweite Teil ist viel kürzer, deshalb ermutigten wir die Frauen das Weitererzählen zu praktizieren in dieser inzwischen vertrauten Gruppe.

Es wurde viel Persönliches erzählt.

Ich finde diese Einheit eignet sich sehr gut zum Teilen an einem Wochenende. Ob der Spannungsbogen hält wenn eine ganze Woche dazwischen liegt, weiß ich nicht.

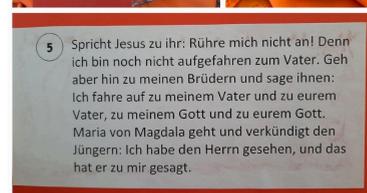
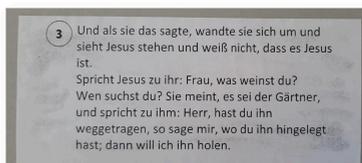
Es gibt viel Aktion und bei großen Gruppen sind alle eingebunden.

Ich bekam nur positive Rückmeldungen.

Probiert es aus, wir haben so viele Schätze!

Agathe

Heiche





Männer-Stufen - ein kleiner Einblick

Christoph Wiemann, Multiplikator SdL für Männer (vorgestellt im letzten Newsletter), ist begeistert dabei, diesen Zweig beim Wachsen zu unterstützen. Er nimmt gerade die erste Einheit aus dem Kurs „Ein Platz an der Sonne“ in den Blick. Wir durften schon erste Fotos sehen... doch seht selbst...

Das macht doch Lust, oder?

Christoph möchte gern mit dem Erleben von Zachäus einem wichtigen Thema nachgehen: „meinen Platz als Mann in dieser Zeit finden“.

Anders als im Gemeindegottesdienst hat der „heutige Zachäus“ eine Admiralsuniform an und setzt sich mit seinem Pilotenkoffer in die Männerrunde. Im Gespräch mit den Männern präsentiert er sich mit seinem Können, Kämpfen und seiner Sehnsucht.

Im Bibeltext begegnet Zachäus Jesus – oder besser gesagt, Jesus begegnet Zachäus. Er nimmt ihn wahr, begegnet ihm auf seinem Platz und dann passiert Großartiges!

Mal sehen, was die Männer miteinander und mit Jesus entdecken werden!

Weitere Infos: <https://www.stufendeslebens.de/unsere-formate/maennerstufen/>



Was steht an ?

Bodenbilder für geöffnete Kirchen und Räume



Wir wollen nochmals werben - für unsere Bodenbilder in geöffneten Kirchen oder Räumen... eine gute Möglichkeit, ob im Gemeindehaus, Bücherei, Marktplatz oder Kirche - auch wieder auf Ostern hin - eine CHANCE, um einen Raum zu geben, sich selbst und Gott zu begegnen. Gern dürft ihr den Link zu dieser Website und den Vorlagen an ALLE weitergeben. Sie sind auch eine Chance die Art und Weise von Stufen des Lebens kennenzulernen: wie Stufen des Lebens von Gott erzählt, mein Leben und meine Lebensgeschichte mit Gottes Wort, den biblischen Geschichten in Verbindung bringt. Mittlerweile gibt es auch kleine Visitenkarten mit QR Code, mit denen wir für dieses Format werben. Falls ihr Möglichkeiten habt, diese zu verteilen, meldet euch gern im Büro und wir senden euch welche zu! Viel Spaß, Freude und Segen dabei!



Lieder von Frieder Gutscher

gehören ja zu unseren Kursen dazu. Die Texte nehmen so gut auf, worum es in den Impulsen und im Kern der Kurse geht.

Frieder Gutscher hat für uns gute Neuigkeiten:

In diesen Tagen lädt sein Verlag cap-music seine CDs auf Youtube, Spotify und Co. Somit habt ihr einen freien Zugriff auf die Lieder und könnt sie leicht in den Kursen verwenden oder auch zu Hause nachhören. Besonders mit einem Link von youtube könnt ihr die Lieder auch verlinken und weiterleiten.

Wenn man Lieder downloaden will, kann man das z.B. bei Amazon-Music tun (als ganze CD, die aber in einzelne Titel gegliedert ist).

Dadurch unterstützt ihr auch Frieder Gutscher als Musiker – denn die Beträge, die man über die Streamingdienste als

Musiker erhält sind sehr gering. Wer noch mit Cds arbeitet – gern auch die Cds weiterhin kaufen. So kann man ihn auch unterstützen – und natürlich indem man die Konzerte besucht!!!

Noch ein schöner Nachklang: Ihr dürft euch freuen – es ist ein neues Produkt in Planung – mit neuen Liedern – wir halten euch auf dem Laufenden!

...und sonst?

Am 22.Februar sind wir beim **Gemeindekongress** in **Erfurt** mit dabei - darauf freuen wir uns schon. Wir werden dort einen Stand haben und eine Ideen-Insel-Zeit gestalten - vielleicht kommt ihr vorbei oder kennt ihr jemanden, der geht und den ihr bei uns mal vorbeisenden könnt?

UND... wir sind vom 1.-4. Mai 2025 beim **Kirchentag** in **Hannover** mit dabei. Wenn DU auch hinfährst und uns mal an unserem Stand unterstützen kannst, melde dich gern bei <mailto:info@stufendeslebens.de>

Im Frühjahr finden einige Schulungen für Kursleitende statt - von Güstrow über Berlin bis Bad Urach und noch mehr - schau doch mal, ob auch für dich was dabei ist:

<https://www.stufendeslebens.de/kursangebote/kursleitende/>

Kennst du schon das Stufen.aufs.Ohr - ein 3 Minuten Impuls jeden Montag?
Nein - dann melde dich doch an - über What'sAPP oder youtube...

<https://www.stufendeslebens.de/unsere-formate/stufen-aufs-ohr/>

Gebet - miteinander vor Gott kommen

Wir bitten euch von Herzen, für und mit uns zu beten:

- für die Stärkung unserer Multi-Teams - um Kraft, Ideen und auch neue Mitarbeitende in den Teams, als auch für die Schulungen, die stattfinden

- für Christina und Damaris - um Weisheit und Klarheit und Ideenreichtum in der Leitung von Stufen des Lebens - auch bzgl. Zukunftsgestaltung der Organisation.
- für die Zukunftstruppe, die sich mit Fragen beschäftigt, um die Richtung für das Weitergehen zu finden.
- um Kurse an neuen Orten - d.h. um neue Kursleitende, die begeistert für diese Arbeit sind und auch um Mitarbeitende.
- um finanzielle Unterstützung durch Einzelspenden, Dauerspenden und Mitgliedschaften

*Wir sind wieder auf der Suche nach EUREN Berichten und Erlebnissen aus den Kursen! Schreibt ein paar Zeilen: was euch in den Kursen und durch die Kurse bewegt hat, warum ihr Kurse anbietet... und seid ERMUTIGER!!!
an <mailto:vorstand@stufendeslebens.de>*



Ein kleines Wort zum Schluss...

Gern bleiben wir - Christina und Damaris - mit euch verbunden - durch das Stufen.aufs.Ohr, Instagramm und auch durch das Kursangebot auf der Website.

Schickt uns doch eure Daten zu eurem Kurs - wir stellen diese gern auf die Website. Schickt alles an

kurse@stufendeslebens.de

ODER via Google Formular:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSePnUgmUsA2mBkb4EtbznooL_11H7012w9knSRA8sUnJ1KuOQ/viewform?usp=sf_link

Flyer bitte als pdf per Email schicken, dann fügen wir ihn ein.

Einen gesegneten Februar wünschen

Damaris und Christina

Vorstände Stufen des Lebens

Förderverein Stufen des Lebens e.V.

Brückenstraße 21 , 74182, Obersulm-Willsbach

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} gesendet.

Sie haben die E-Mail erhalten, weil Sie sich für den Newsletter angemeldet haben.

[Abbestellen](#)

