



nachFOLGEN

April 2025

Nach FOLGEN kommt...

Ja, was kommt denn dann?

Ausruhen, Weiternachfolgen, Genugtuung, „noch mehr tun“, Bestätigung, Leere, endlich geliebt sein,...

Wenn du „gefolgt bist“ oder „gefolgt hast“ – beides gehört ja zum Nachfolgen dazu – **wie geht es dir dann?**

Was erhoffst du dir davon, was erwartest du, was dann passiert?

Ein „**nach**“ hat immer ein „**davor**“ (glaube ich zumindest).

Bevor ich jemandem oder etwas folge, tu was jemand sagt, oder in die Fußstapfen von jemandem trete – gab es etwas, das davor war.

Eine Begegnung, ein Erleben oder auch eine Leere oder eine Ahnung...

Folgen sind eingereiht in etwas – eben in ein Davor und ein Danach– und oft haben Folgen wieder Folgen – es ist eine ganze Reihe von Folgen oder Wirkungen oder Konsequenzen... *ach, dieses Wort, das wir eher mit einem negativen Bauchgefühl wahrnehmen...*

„Das hat aber eine Konsequenz, **wenn** du mir **nicht** folgst!“

(seht ihr den erhobenen Zeigefinger... 😊)

JA hat es. Aber es hat auch eine Konsequenz, **wenn** du mir folgst...

Und wir können in unserem Alltag immer wieder erleben, dass bei Konsequenzen auch beides mitschwingen kann:

ein leichtes Bauchgefühl und zugleich auch ein schweres.

Denn wenn ich einer Sache nachfolge, muss ich eine andere Folge ziehen lassen.

Jesus sagte zu Petrus: „Folge mir nach!“

DAVOR kam eine Begegnung mit Jesus am See Genezareth.

Sie wird in den Evangelien ganz unterschiedlich erzählt. Lukas berichtet, dass Jesus predigte und ein Wunder wirkte (Fischfang bei Tag Lk 5,1f). Johannes erzählt, dass Petrus einen ganzen Tag mit Jesus verbrachte. Matthäus und Markus berichten nur, dass Jesus am Ufer vorbeikam und zu Petrus sagte: „Komm, folge mir nach.“

Ob lange angebahnt oder ganz plötzlich klar vor Augen: Zwischen davor und danach gab es diesen Moment der Entscheidung mit verschiedenen Folgen.

NACH Jesu Aufforderung entscheidet sich Petrus **JESUS NACH zu FOLGEN** – was verschiedene Konsequenzen hatte- für ihn und die Menschen, um ihn:

Er ließ seine Familie zurück.

Er verließ die vertraute Sicherheit des Zuhausehabens und der gewohnten Nahrungsbeschaffung – und seine Rolle als Familienversorger.

Er folgte dem nach, der von den einen geliebt und den anderen verachtet wurde.

Er folgte der Sehnsucht in sich nach, vielleicht auch einer inneren Gewissheit:

Da ist dieser Gott, dessen Herz für diese Welt, für mich, für dich – für alle seine Geschöpfe schlägt –

Gott, der sich gerade jetzt hier in meinem Leben in Jesus offenbart.

Wie kann ich dann anders, als ihm zu folgen mit all den Folgen, die es haben wird?

Jesus nachfolgen – wie geht es dir damit?

Was war bei dir davor, dass du ihm folgst?

Wie geht es dir danach? Und danach? Und danach...?

Petrus tut mir da gut:

Seine Person fordert mich in ihrer konsequenten Nachfolge heraus – hinterfragt mich, „challenged“ mich sozusagen und

sie ermutigt mich, streichelt meine Seele. Denn auch der, der so kraftvoll die Fußstapfen wechselte und mit Jesus ging, checkte nicht alles, blieb in manchem Wohlfühlbedürfnis hängen oder strandete in der Überheblichkeit - mit allen Folgen. Und in allem erfährt er immer wieder die Gnade seines **VORGÄNGERS** und erlebt wie David:

Du Herr bist **MEIN** Hirte, dem ich nachfolge und der mir nachgeht.

Mir wird nichts mangeln.

DU weidest mich auf einer grünen Aue.

DU erquickst meine Seele, auch wenn ich durchs finstere Tal wandere.

DU salbst mein Haupt mit Öl.

Gutes und Barmherzigkeit werden **MIR** folgen mein Leben lang – weil ich das Schäfchen dieses Hirten Jesus Christus bin,
der alles für mich gegeben hat und geben wird.

Ich wünsche euch und mir in diesem Monat und auch besonders zur Osterzeit, dass wir zugleich herausgefordert und getröstet – Schritte der Nachfolge gehen, wie auch immer diese bei dir und bei mir aussehen.

Welche schönen Folgen das Nachfolgen Jesu hat, dürft ihr in den Ermutigungsberichten lesen.

Und wer ein bisschen Schwung braucht beim NACHfolgen - hier bekommt man richtig Lust und Freude - finde ich...

<https://youtu.be/VPpd-6X3tEo?si=KjPlxveSY7Kmwjpr>

Einen gesegneten April wünscht
Eure Damaris Friedrich

EINE BITTE:

Für den **Kirchentag** können wir immer noch ein großes Auto brauchen, in das alles reinpasst UND 2 Personen Platz haben - Größe eines VW Caddy. Falls jemand von euch Beziehungen hat - gerne uns weiterhelfen. Mietwagenpreis liegt bei gut 300 Euro - dazu kommt dann Benzin. Alles günstiger ist gut. Gern bei mir melden bei Ideen!

Wir würden gerne am Dienstag 29.4. laden, weil wir am Mittwoch früh Richtung Hannover fahren. Sonntag Nachmittag sind wir zurück - können also Sonntag Abend oder Montag den Wagen zurückgeben. Alles rund um HN oder KA passt... DANKE EUCH!

Nachfolger haben VORGÄNGER



Einmal im Jahr trifft sich das Kuratorium der Stiftung Pflanzschule Stufen des Lebens – die Leitung dieses Werkes – an einem Wochenende, um mit ausgiebig Zeit wichtige Dinge zu besprechen.

Dieses Mal war auch die **Verabschiedung** von 2 Koryphäen dran:

Traudel Krause und Renate Vogt

Beide sind in den Anfangsjahren dieser Arbeit dazugekommen und haben dieses Werk dahin gebracht, wo wir heute sind.

Wir sind so dankbar für beide, die mit ihren Begabungen dieses Werk geleitet haben:

Traudel als Kursleiterin, Kursentwicklerin, Multiplikatorin und über 20 Jahre als Vorstand und Leiterin des Werkes und

Renate mit ganz vielen verschiedenen Aufgaben - eine der zeitintensivsten davon 1. Vorstand des Förderkreises, welche sie noch bis Ende Juli inne hat.

Wir könnten Seiten füllen, um zu erzählen, was die beiden alles getan haben und wofür wir sooooo dankbar sind.

Beide würden nicht wollen, dass wir hier alles auflisten. Sie freuen sich über unsere Dankbarkeit und gleichzeitig ist es für beide „eine Selbstverständlichkeit“, dass sie getan haben, was sie taten und noch tun – denn sie sind Nachfolgerinnen Jesu.

Ihm sind sie gefolgt. **Er hat sie gerufen und sie sind gegangen.** Sie haben sich entschieden, mit ihm zu gehen. Auch wenn es hieß die Familie hier und da zu verlassen, manch' schönes Fest nicht zu besuchen, ja – auf manches zu verzichten...

Sie haben die **tiefe Freude** erlebt, wie segensreich es ist, mit Jesus unterwegs zu sein – auch wenn man über manchen Berg klettern und manches Tal durchlaufen muss.

Und beide freuen sich darüber, dass es **WEITERGEHT** mit Stufen des Lebens.

WIR SAGEN VON GANZEM HERZEN DANKE an euch.

Ihr seid Vorbilder für uns, wie ihr vorangegangen seid und ihr seid Vorbilder im „Weitergeben“ der Verantwortung. Denn ihr gebt weiter, „überlasst“ und vertraut uns – der nächsten Generation – aber lasst uns nicht im Stich, sondern seid da, wenn und wo wir euch brauchen.

Ja, wir haben tolle Vorgängerinnen – **GOTT SEI DANK!**

Wer ein bisschen mehr davon lesen möchte, wie alles so wurde, wie es wurde, kann sich auf der Website das „Sternenheft“ runterladen <https://www.stufendeslebens.de/ueber-uns/entstehung-des-werkes/>

Einblicke in Multi-Teams und Erfahrungsberichte

Bewegendes aus Oldenburg

Nach dem Erleben des Kurses „Wenn der Wind darüber weht“ dichtete Helena Wilke dieses Gedicht – als Dankeschön für Marion (Multiplikatorin und Kursleiterin). Helena war zum ersten Mal bei einem Kurs von Stufen des Lebens dabei und man spürt die Freude und Dankbarkeit mit jedem Wort, das sie schreibt.



Im Kurs Stufen des Lebens haben wir in etlichen Stunden,
die Wanderung Mose durch die Wüste nachempfunden.
Anhand von herrlichen Bodenbildern,
ausgestattet mit informativen Schildern,
nahm Marion uns auf ihre lebendige Art und Weise
mit auf die vierzigjährige Wüstenreise.

Wir durften erfahren,
wie die Israeliten so waren.
Immer wieder unzufrieden
hatte Mose viel Mühe mit ihren Anliegen.
Ohne Unterlass klagte er Gott sein Leid,
und Gott zeigte seine Erhabenheit.

Vom Himmel ließ er Wasser und Manna regnen,
um sein Volk damit zu segnen.
Doch schon nach kurzer Zeit
waren sie es wieder leid,
nur Brot und Wasser zu haben.
Sie wollten sich an Fleisch und Gemüse laben.

So wie das Volk in der Wüste jammerte und klagte,
fühlen auch wir uns häufig als Geplagte.
Oft will uns das Schwarz-Weiß-Denken
auch gerne in die Irre lenken.
Gott hat die Welt bunt gemacht
und sie mit Vielfalt bedacht.

Unser Leben ist eine Reise,
mal laut und mal leise.
Alles hat seine Zeit,
die Freude und auch das Leid.
Diesen Weg will Gott mit uns gehen.
Wir müssen nur zu ihm stehen.

Doch statt uns an Gott zu wenden,
denn unser Glück liegt in seinen Händen,
machen wir uns viele Sorgen und Gedanken,
woran wir oftmals schwer erkranken.
Sagen wir Ja zu dem, was ist!
Bleiben wir in Gott ein Optimist.

Die Wanderung durch die Wüste hat uns gezeigt,
dass unser Gott niemals schweigt.
Gott, der immer war und ist
und der uns niemals vergisst.
Will uns mit allem versorgen,
denn unser Leid ist ihm niemals verborgen.

Dieser Kurs „Stufen des Lebens“
war absolut nicht vergebens,
denn es ist uns bewusst geworden,
dass wir mit Gott, den Retter erworben.
Und wenn der Wind über unser Leben weht,
sich auch oft die Perspektive dreht.

Oasentag in Nürnberg - Team Bayern



Leider ist mir das aus dem Sinn gerutscht und deshalb werben wir erst heute – nach dem Anmeldeschluss dafür:

Das Team in Bayern lädt ein zum Oasentag in Nürnberg!

Ich bin mir aber sicher, dass sich das Team Bayern freut, wenn sich noch welche ganz spontan melden – 1-2 können immer noch mitessen und ein Plätzchen im Kreis finden...

HAUPTSACHE DU bist dabei!!

Alle Infos dazu findet ihr im Flyer

GESEGNET

Wir möchten an diesem Oasentag einen Ort der Ermutigung und Stärkung schaffen. Zeit für dich ganz persönlich.

Inhaltliche Stärkung zum Thema Segen, Lobpreis, Austausch, Gebet mit und füreinander.

Informationen über die Stufen des Lebens Arbeit, Kreatives, Kaffee, gutes Essen und Ruhezeiten. Segen für den weiteren Weg.

Engeladen sind Kursleiter und Interessierte der Stufen des Lebens Arbeit. Alle, die sich nach Ermutigung und Stärkung sehnen und einen Tag mit wertvollen Impulsen und in guter Gemeinschaft verbringen möchten.

-  ab 09.30 Uhr Ankommen
-  10.00 Uhr Der Segen bleibt trotzdem ...
-  12.00 Uhr Mittagessen
-  14.00 Uhr verschiedene Angebote zum Thema „Segen“
-  15.30 Uhr „Ich will dich segnen und du sollst ein Segen sein.“
-  Ende gegen 16.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Versöhnungskirche
Holsteiner Straße 17 | 90427 Nürnberg

Anmeldung bis zum 30. März 2025 unter:

as@hohe-rhoen.org

Dieser Tag wird finanziert und durchgeführt vom

Förderverein
„Stufen des Lebens Bayern e.V.“
Fischzucht 1 | 97653 Bischofsheim
www.stufendeslebens-bayern.de



und unterstützt von der

 **Wirkstatt**
evangelisch
in der Evang.-Luth. Kirche in Bayern
Sperberstraße 70 | 90461 Nürnberg
www.wirkstatt-evangelisch.de

Bewegendes aus Berlin

Im Februar fand in Berlin eine Schulung für Kursleitende statt mit dem Kurs „Botschaften, die ins Leben fallen“. Mit dabei war auch Irina aus Georgien – wir hatten schon mal von ihr berichtet – die mittlerweile schon dabei ist den Kurs ins Russische zu übersetzen.



Bewegendes aus Brasilien



Am 11. und 12. Februar fand in der Gemeinde Cristo Salvador in Curitiba, Brasilien, ein Schulungskurs für Moderatoren der Cenários da Vida statt. Das Thema dieser Ausgabe war das „Pai Nosso – uma oração quase cotidiana“ (Vaterunser -ein beinahe alltägliches Gespräch), das für die Teilnehmer eine neue Dimension gewann.

Dieser Kurs ist Teil des Kursangebots, das bereits in Zusammenarbeit zwischen der FLT – Faculdade Luterana de Teologia und *Stufen des Lebens* übersetzt wurde. Unter den Teilnehmern befanden sich Gemeindeleiter sowie Pfarrer und Pfarrerin der IECLB (Evangelische Kirche Lutherischen Bekenntnisses in Brasilien) So erlebten 12 Personen aus den Synoden Paranapanema, Norte-Catarinense und Nordeste-Gaúcho diese Schulung intensiv.

Márcia Bach de Oliveira Lorentz aus Curitiba teilte ihre Erfahrung:

„Die Teilnahme an dem Kurs war für mich eine Begegnung mit dem Vater. Es war, den Himmel offen zu sehen und über meine Beziehung zu Gott anhand der Bitten des Gebets nachzudenken. Ich bin dankbar für die Gelegenheit, das Gebet mit den Bodenbilder zu erleben, und ohne Zweifel kann ich sagen: Ich werde das Vaterunser nie mehr so beten, wie ich es vor dem Kurs getan habe.“

Für Tânia C. Weimer von der Gemeinde Linha Nova (RS) war die Erfahrung eine geistliche Erneuerung:

„Ich fühlte mich etwas leer und hatte nicht viel Energie, um das Jahr zu beginnen. Es war so gut, die Kräfte wieder aufzuladen! Der Mund spricht, wovon das Herz überfließt. Ich werde wunderbare Dinge sagen, das Evangelium mit ganzer Hingabe verkünden. Es war eine sehr besondere Reflexion über dieses Gebet, das die ganze Christenheit eint und das wir seit unserer Kindheit lernen. Ich werde das Vaterunser nie mehr so beten wie vorher. Von nun an wird es ganz anders sein. Ich werde mich noch näher beim Herrn Jesus fühlen.“

Wie schön zu erleben, dass die Kurse *Cenários da Vida* weiterhin im Leben wirken und uns auf unserer geistlichen Reise stärken!

Was steht an ?

... 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>

Falls du auf der Suche nach einer Schulung für einen der Kurse bist findest du hier die derzeitigen Angebote:

<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/>

...und sonst?

Jubiläums-Bücher

Wir haben uns 2022 bei der Zahl der Jubiläumsbücher, die wir drucken ließen, überschätzt... und brauchen Eure Mithilfe...

In dem Buch findet ihr tolle kleine Impulse von Menschen, die durch die Stufen-Arbeit berührt wurden - etwas, das man **auch** Menschen schenken kann, die noch keinen Kurs erlebt haben.

Denn es bezeugt, dass Gott wirkt und uns begegnet.

Zum Selbstkostenpreis von 8 Euro könnt ihr es bei uns bestellen (+ Porto)...

Es wäre toll - wenn ihr uns dabei unterstützt sie "hinauszustreuen"... denn irgendwann wird es schwierig ein "Jubiläumsbuch" zu verkaufen.

Schickt eure Bestellung an info@stufendeslebens.de



Gebet - miteinander vor Gott kommen

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

- für den Kirchentag - dass wir ein Segen sein dürfen für die Menschen UND sich die Arbeit SdL verbreitet
- 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, Dauerspendsen 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, Instagram 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_I1H7012w9knSRA8sUnJ1KuOQ/viewform?usp=sf_link

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

Einen gesegneten April 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](#)

