



Geduld- die Kunst des Loslassens und Überlassens

Mai 2025

Geduld. Die brauchte ich heute. Und hatte sie nicht.
Kennt ihr das?

Die Festplatte meines Computers ist beschädigt und so gab ich ihn vor dem Wochenende beim „Computer-Doktor“ ab. Mindestens eine Woche dauert die Diagnose-Stellung. Ich dachte, ich bin gut vorbereitet. Habe die Daten nochmals extra auf eine Festplatte gespielt, so dass ich rankomme und meine Sachen weiter bearbeiten kann. Bin also **gut gerüstet**, um meine Sachen vor dem Urlaub fertigzustellen. Heute Vormittag dann im Büro: Den Laptop meiner Tochter dabei, ein Ladekabel und die Festplatte mit meinen Daten. Los gehts.

Und **gar nichts ging** los. Von den 2 Ladekabel, die ich mitgenommen hatte, passte keines. Das Passwort wusste ich plötzlich nicht mehr und erreichte den ganzen Vormittag über weder meinen Mann noch meine Tochter, um eines zu bekommen. Der Zugang zum Laptop blieb mir verschlossen.

Dann schloss ich die Festplatte an die Computer im Büro an. Doch ich bekam keinen Zugriff darauf. Es ging nichts und ich merkte, wie die Frustration in mir immer größer wurde. Irgendwann musste dann doch die Schokolade herhalten. Normalerweise brauche ich bis zum Mittag kein Essen, aber nun in der Unzufriedenheit wurde das Hungerbedürfnis immer sichtbarer, spürbarer...

Ich brauchte etwas.

Ich hatte Hunger... nach... ja, **welches Bedürfnis tauchte da eigentlich auf?**

Irgendwann entschied ich, dass das hier keinen Sinn hat und fuhr nach Hause.

In der „Stille des Autos“, beim "so vor mich hinfahren", strömten dann die Gedanken, Gefühle und Fragen.

Keine Geduld... **was ist denn „Geduld haben“?**

Geduld brauchen wir, wenn es nicht so läuft, wie wir uns das vorgestellt haben. Geduld haben beginnt mit dem Loslassen meiner Vorstellungen.

Das „noch kurz was einkaufen“ dauert länger, weil sich eine lange Schlange an der Kasse gebildet hat. Das Hausaufgaben machen mit der Tochter zieht sich hin, weil sie nicht versteht, wie die mathematische Regelmäßigkeit des Dividierens zu verstehen ist. Die Dinge flutschen nicht so, wie wir uns das gedacht haben.

Aber warum ist das so problematisch für uns?

Weil uns die Kontrolle aus der Hand gleitet... Wir unsere Pläne nichts so durchführen können, wie wir wollen und **etwas lassen müssen**... denn die Zeit läuft ja weiter...

Mit dem Loslassen kommt das Überlassen.

Ich muss mein Anliegen jemand anderen oder etwas anderem überlassen. Jemand anderes hat es in der Hand. Es ist plötzlich nicht mehr (nur) in meiner Kontrolle. Und oft kommt dann eine Sorge oder sogar Angst – die tiefer sitzt. Manchmal sogar so tief versteckt im Dunklen, dass ich sie gar nicht erkennen kann.

Die Angst, was, wenn meine Tochter es NIE verstehen wird, wie wird sie ihr Leben gestalten, ... wird sie es gut haben?

Und schon bin ich bei der Frage aus dem Abrahams- Kurs:

Ob Vertrauen sich lohnt?

Oder wie im Beten-Kurs **wippe ich hin und her zwischen Glauben und Zweifeln.**

Es hat mich irritiert, dass es mir heute so schwer fiel geduldig anzunehmen, dass mein Vormittag anders lief. Geduldig zu warten, bis sich meine Tochter mit ihrem Passwort bei mir meldete. Loszulassen, was ich diese Woche so geplant habe und mich Gottes Führung zu überlassen.

Das ist nicht immer so.

Es hat mich irritiert, wie unzufrieden ich wurde und plötzlich ein ganzer Schwall von Gefühlen an „ich werde ungerecht behandelt...“ hochkamen...

Bei so einem kleinen, unscheinbaren, nichtigen (Computer-) Problemchen...

Diese Gefühle und Gedanken will ich nicht klein machen und wegschieben... es ist ja interessant, was sich mir da heute aus meinem Inneren zeigte und ich fragte Gott: "Sag mal, was ist denn mit mir los? Was brauche ich gerade von dir, Jesus und von mir selbst?"

Und gleichzeitig hat es mich auch daran erinnert:

Wer hat mein Leben in der Hand?

Ich glaube und vertraue, will glauben, Gott hat es in der Hand.

Bin ich bereit zu akzeptieren, wenn es anders läuft als ich es plante, wollte, gedacht habe zu brauchen?

Ja – eigentlich schon... mit Zweifel und Vertrauen...

Ich betete im Auto eines der Gebete, die mich begleiten - mit Franz von Assisi:

... denn wer sich hingibt, der empfängt, wer sich selbst vergisst, der findet, wer verzeiht, dem wird verziehen und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben...

Ich möchte **NICHT festhalten** an dem, wie ich Dinge denke und will –

sondern ich **WILL festhalten**, dass Gott mich versorgt, mich findet und mir Leben gibt.

Deshalb möchte ich loslassen, mich überlassen,

dem, in dessen Händen ich mich, meine Familie, Stufen des Lebens – diese Welt – glauben und anvertrauen will.

Immer wieder.

Trotz Angst, Zweifel, Problemen, und kleinen Widrigkeiten.

Seid gesegnet mit Glaube und Vertrauen, mit Loslassen und Überlassen

behütet in Gottes Händen,

Eure Damaris Friedrich

Während ihre diese Zeilen lest sind wir beim Kirchentag in Hannover und DANKEN EUCH für alle Gebete!!! Kommt gern vorbei, wenn ihr auch dort seid: Messehalle 5 Stand A05 und/oder zu unserem Workshop am Samstag, 15-16.30 Uhr in der VHS.

Einblicke in Multi-Teams und Erfahrungsberichte

Wir sind das Team Baden



Wie Ihr seht, sind wir in Baden ein wirklich großes Stufen-Multi-Team mit einer langen, dynamischen Geschichte! Das ist ein wunderbares Geschenk, und wir sind sehr dankbar für das enorme überwiegend ehrenamtliche Engagement vieler, egal ob seit 1 oder auch 36 Jahren, wie Ihr auf den Karten sehen könnt.

Von 1. Mai 2002 bis August 2023 hatte Isabel zu Löwenstein eine 50% Stelle bei den Missionarischen Diensten als Beauftragte für Stufen des Lebens in der badischen Landeskirche. Viel Rückenwind bekam Stufen des Lebens auch durch die Leitung der Abteilung Missionarische Dienste durch Hans-Martin Steffe von September 2001 bis April 2015. Seit dem „Platzwechsel“ im September 2023 hat nun Rahel Becker mit einer Minijob-Stelle die Rolle der leitenden Multiplikatorin übernommen, alle anderen engagieren sich ehrenamtlich.

So haben wir viele „alte Hasen“, von denen in den nächsten Jahren einige in Stufen-Rente gehen werden. Mit großer Dankbarkeit für ihre treue und segensreiche Mitarbeit haben wir Ende letzten Jahres Eva-Maria Keitel aus der aktiven Kursleitung verabschiedet, als Beterin bleibt sie unserem Team erhalten, was uns sehr wertvoll ist. Es kamen über die Jahre aber auch immer wieder neue dazu, Johanna Krepplein, Barbara Steffe, Renate Krüger, Anya Tschewen, Jutta Becker. Manche waren auch eine Wegstrecke dabei, haben aus unterschiedlichen Gründen dann wieder aufgehört. Eva Reppenhagen, erst Multiplikatorin in Greifswald, zog 2014 nach Baden und bereichert seitdem unser Team. Zuletzt stießen im vergangenen Jahr Anne Herter, Gaby Willin und Stephanie Gleich-Ringwald zu unserer Truppe, die wir ebenso wie Jutta Becker dieses Jahr als Co-Multis einsegnen werden.

Momentan bieten wir Stufen-Kursleitertagungen in 3 verschiedenen Formaten an: 4 klassische zweitägige Kursleitertagungen in Tagungshäusern, 2 viertägige Einkehrtage (einen davon in Kooperation mit Württemberg) und ganz neu Kursleitertagungen vor Ort, d.h. kostengünstig und regional z.B. in Gemeindehäusern ohne Übernachtung. Verstärkt wollen wir mit ca. 2-3 stündigen Stufen-Erleben-Veranstaltungen die Angebote von Stufen des Lebens (Kurse und Bodenbilder in geöffneten Räumen) erlebbar machen, darüber informieren und versuchen, neue Kursteilnehmende und -leitende zu gewinnen.

Es bleibt spannend, und wir hoffen und beten: der Segen bleibt, den wir in vielfältiger Form in den letzten Jahrzehnten bei und durch Stufen des Lebens in Baden erlebt haben.



Segen fließt in Reichelsheim

Beschenkt und dankbar schauen wir auf die beiden Tage im März mit der KLS „Beten- Atemholen der Seele“ bei der OJC in Reichelsheim zurück und wollen euch an ein paar „Perlen-Erlebnissen“ teilhaben lassen:

- Heidi Sperrs warmherziger Empfang und liebevolles Versorgen hat nicht nur unser Herz geöffnet, auch alle Teilnehmenden haben sich sehr wohl gefühlt.
- Wir waren eine bunt gemischte Gruppe: vier Frauen um die 30, einige über 70. Von den 18 Teilnehmenden waren 7 Männer! Die Hälfte war zum ersten Mal bei einer KLS dabei, für einige war es sogar der erste Kontakt mit Stufen des Lebens.
- Die Sehnsucht nach geistlichem Auftanken wurde schon in der Vorstellungsrunde deutlich. Es ist so kostbar, wenn Menschen sich mitteilen, sich zeigen und dann empfangen. Hier ein paar Beispiele:
 - Das ausgepowerte Ehepaar, das neue Impulse sucht, für sich und die Gemeindegemeinschaft.
 - Die KV-Vorsitzende, die geistlich auftankt.
 - Die Freundin, die einfach mal mitgekommen ist und sich total angesprochen fühlt.
 - Die junge Frau, die aus einer Krise kommt und noch Orientierung sucht.
 - Das Ehepaar, das sich in der dritten Einheit wiederfindet, nach langen Jahren mit ihrem behinderten Sohn.
 - „Maria und Martha sind beide ein Teil von mir– das war ganz neu für mich und beschäftigt mich sehr.“
 - Die Frau, die auf Anraten ihrer Freundin kam und sagt: „Das ist für mich ein ganz neuer Zugang! Das passt zu mir“
 - „Die zwei Tage in Reichelsheim werden auch noch eine Zeitlang mit uns gehen...“ Ein Ort des einfach nur "Daseins", eine göttliche Atmosphäre, so tolle Menschen, durch den Kurs ein ganz großer Schatz, wo man immer wieder in die Schatzkiste greifen kann und kostbares herausholen kann.“

Menschen, die sich vor zwei Tagen noch nicht kannten, gehen durch die

Gemeinschaft beschenkt und gestärkt auseinander.

Uns begeistert Gottes Wirken immer wieder neu!

Nun sind wir gespannt, was in den Menschen und Gemeinden daraus wächst.

Claudia und Anne, Team Hessen-Nassau



Von Tbilissi, Georgien bis 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, die uns im folgenden Bericht mit in ihr Erleben hineinnimmt:

„Wie viele Kilometer sind es von Tbilissi bis Berlin? Wie viele Stunden waren sie unterwegs?“ – Diese Fragen habe ich oft bei den Kursen „Stufen des Lebens“ gehört, die vom 14. bis 16. Februar in der kleinen Stadt Güstrow nordwestlich von Berlin und vom 22. bis 23. Februar in Berlin stattfanden. Hat es sich wirklich gelohnt, so weit zu reisen und unterwegs alle möglichen Abenteuer zu erleben? Und ich kann fest antworten: „Ja, es hat sich gelohnt!“

Schon zum siebten Mal besuche ich diese Kurse, und jedes Mal ist es ein anderer Ort, ein anderes Thema, andere Menschen und jedes Mal ist es unglaublich interessant, bekannte Bibelgeschichten zu hören – von einem ganz anderen, unerwarteten Blickwinkel – und aktiv mit anderen Schwestern und Brüdern aus unterschiedlichen lutherischen Gemeinden Deutschlands darüber diskutieren. Der Kurs „Stufen des Lebens“ ist dadurch einmalig, dass er immer mit anschaulichen farbenfrohen Bodenbildern begleitet wird, die das Thema wunderbar und feinfühlig veranschaulichen.

Das erste Seminar in Güstrow zum Thema „Vater unser – ein beinahe alltägliches Gespräch“ wurde von den Leiterinnen Ruth Weiss und Kathrin Stumpp vorbereitet und durchgeführt. Was lässt sich noch über unser tägliches Gebet sagen, dessen Auslegung jedem Konfirmanden bekannt ist, der Luthers „Kleinen Katechismus“ studiert hat? Mithilfe des Bodenbildes erschien dieses Gebet jedoch plötzlich in leuchtenden Farben, mit neuen Bedeutungen, die einen direkten Bezug zu unserem täglichen Leben haben.

Das zweite Seminar in Berlin wurde vom Leitungsteam Ute Wegend, Dirk Möller, Bettina Hunger durchgeführt, die ich schon von den beiden vorherigen Seminaren gut kannte. Das Thema klang ungewöhnlich: „Bo(o)tschaften, die ins Leben fallen“. Im Deutschen klingen die Wörter für „Botschaft“ und „Boot“ ähnlich, daher haben wir Geschichten aus den Evangelien besprochen, in denen es um das Meer und Boote geht. Die entsprechenden Bodenbilder und ganz verschiedene Objekte halfen uns, die bekannten Geschichten – von Jesus, der den Sturm beruhigt, Petrus, der auf dem Wasser läuft, einem ungewöhnlichen Fischfang usw. – mit anderen Augen zu sehen. Es war, als

würden wir selbst Teilnehmer dieser Geschichten und würden alles, was geschah, tief miterleben, jedes Wort lesen und darüber nachdenken.

Jeder Kurs „Stufen des Lebens“ bietet mir eine Fülle von Material für die Durchführung von Bibelstunden, Frauenseminaren und Familienfreizeiten, wofür ich den Autoren und Organisatoren sowie der Leitung unserer Kirche und Bischof Rolf Bareis für die finanzielle und geistliche Unterstützung unendlich dankbar bin.

Pastorin Irina

Solej

Was steht an ?

... wie oben schon geschrieben sind wir gerade vom 1.-4. Mai 2025 beim **Kirchentag** in **Hannover** mit dabei. Komm doch bei uns am Stand vorbei: Halle 5 Stand A05 oder zum Workshop am Samstag Nachmittag.

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

- am 22./23. Mai findet ein Präsenz-Treffen unserer Zukunftstruppe statt - danke für Euer Beten, dass wir gut in die Zukunft finden, gute Ideen haben und Menschen finden, die bereit sind diese verantwortlich mitzutragen.
- vom 23.-25. Mai findet die Schulung für Multiplikator:innen mit dem Kurs "Anstößig leben?! Angestoßen zum Lob Gottes" statt. Wir bitten um Stärkung der Multis.
- 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.
- 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, 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_11H7012w9knSRA8sUnJ1KuOQ/viewform?usp=sf_link

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

Einen gesegneten Mai 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](#)

