



Ausgepowert

Dezember 2025

... und das bevor der Weihnachtsmarathon überhaupt losgeht!
In einem Email-Gruß vor ein paar Tagen schrieb jemand an mich: „Ich grüße dich herzlich und wünsche dir einen gesegneten Jahresausklang (oder auch -endspurt, je nachdem).“

Nach dem Ausklang sehne ich mich! Und das schon seit Oktober!

Manchmal kommt im Leben Einiges zusammen. Noch eins und noch eins...
Oder wir glauben etwas erledigt zu haben und dann „steht es doch wieder auf“ und muss wieder „erledigt“ werden.

Und dann ist es irgendwann zu viel.

Gefühlt zu viel.

Total zu viel für Körper, Seele und Geist.

Das wird uns beim Kurs „Durch Krisen reifen“ so deutlich: wenn Elia die Baals-Propheten „erledigt“ und der ganze Götterkult mit Isebel kurz danach vor seinen Augen wieder aufsteht.

„Ich dachte, ich bin besser als meine Väter.“, klagt Elia.
Ich dachte, ich bin schon weiter in meinem Reifungsprozess.
Ich dachte, ich weiß doch nun wann ich aufhören muss.
Ich dachte, ich kann nun Fokussieren, Priorisieren...
Ich dachte...

Mir steht dieses Bild von der Krippe vor Augen (siehe oben),
eine schlichte Krippe, im Dunkel.
Wie ein Spiegel schaut es mich an:

Da liegt es das Kindlein auf Heu und auf Stroh.

Ausgetrocknetes. Ausgepowertes. Stroh.
Mein Heiland, unser Heiland, der Heiland der Welt kommt hinein
und liegt auf dem Stroh,
legt sich in das Stroh,
in mein zu Viel, mein Ausgepowert sein, meine Wüste, mein Chaos,
meine bunte Lebensvielfalt.

Ich betrachte es, das Kindlein.
Und bin froh - dass ES gekommen ist.

Gut, dass die Adventszeit begonnen hat und wir auf Weihnachten zugehen!
An dieser Krippe mit diesem Kindlein - da darf ich sein.

Eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit wünscht,

Damaris Friedrich

Was ist los?

**Abschied von Britta Laubvogel nach 27
Jahren: meine Lebensleiter erzählt weiter**



Wenn ich in diesen Tagen auf meine „Lebensleiter“ schaue, dann sehe ich nicht nur ein selbstgebautes Stück Dekoration an der Wand – ich sehe meinen Weg mit *Stufen des Lebens*. Vor Jahren habe ich diese Leiter aus einfachen Ästen zusammengebunden, und doch trägt sie das Wertvollste, was ich aus unzähligen Begegnungen und Kursen mitgenommen habe: Erinnerungen, Symbole, Ermutigungen, Glaubensspuren. An jedem Spross hängt ein kleines Zeichen: ein rotes Kissen, ein Tonfisch, ein Krug, Federn, Schlüssel, Herzen, Bänder in kräftigem Rot. Viele dieser Dinge stammen aus den Kursen – kleine „Mitgebsel“, die zu Begleitern geworden sind.

Jedes steht für eine biblische Geschichte, die wir gemeinsam erarbeitet und ins Leben übersetzt haben.

Wenn ich sie betrachte, höre ich Stimmen, sehe Gesichter, spüre Gespräche und geteilte Lebensgeschichten wieder aufleuchten.

Mein Weg begann 1998, als ich über Traudel zum ersten Mal einem Kurs begegnete. Ich erinnere mich noch gut daran, wie sofort ein Funke sprang. Mich hat der bildhafte, kreative Zugang zu den Geschichten der Bibel tief berührt. Schon damals dachte ich: *Das möchte ich in meiner Gemeinde lebendig werden lassen*. Dass dann gleich 80 Menschen zum ersten Kurs kamen und wir in drei Gruppen starten mussten, war ein kleines Wunder. Und doch prägt genau das *Stufen des Lebens*: Menschen kommen ins Gespräch, teilen Fragen, entdecken Glauben neu – miteinander und auf Augenhöhe.

In all den Jahren als Kursleiterin und später als Multiplikatorin in der Ev. Kirche Hessen-Nassau durfte ich miterleben, wie lebendig Glaube wird, wenn Menschen ihre eigenen Erfahrungen einbringen. Es war ein großes Geschenk, Räume zu gestalten, in denen Vertrauen wachsen konnte und biblische Geschichten Brücken zum Leben schlugen.

Jetzt, nach 27 Jahren, endet meine Wegstrecke mit *Stufen des Lebens*.

Es ist ein Abschied, der mit Wehmut, aber vor allem mit großer Dankbarkeit verbunden ist. Dankbar für Kolleginnen und Kollegen, für unzählige Gruppen, für

viele offene Herzen. Dankbar für alles, was mir selbst geschenkt wurde.
Wenn ich meinen Blick über die Lebensleiter wandern lasse, fällt mir vor allem eines auf: Der rote Faden der Liebe Gottes zieht sich durch alles hindurch. Er verbindet die kleinen Zeichen und die großen Erfahrungen. Er hält – zuverlässig, leise, beständig.

Diesen roten Faden wünsche ich auch euch als Team von *Stufen des Lebens*: Möge er euch weiterhin tragen, leiten und spüren lassen, dass Gottes Segen mit euch geht.

Eure Britta (im Bild ganz rechts)



Was war los?

Keine Angst vor Goliath!

Stufen des Lebens - Einkehrtage im Kloster Triefenstein



Das neue Schuljahr hatte gerade begonnen und mit ihm die neuen Kämpfe der Umstrukturierung und Neuorientierung im Wochenplan.

Aber ich habe mich bewusst an diesem Herbstwochenende aufgemacht, um mir eine Auszeit zu nehmen und in Gottes Gegenwart aufzutanken.

Von der Geschichte Davids wollten wir lernen, dem Hirtenjungen, Liederdichter, Kriegshelden, König, - aber am meisten: Freund Gottes.

Bereits das Ankommen am Freitagnachmittag im Kloster Triefenstein hatte eine idyllische Atmosphäre, so als würden alle weltlichen Kämpfe draußen bleiben und wir dürften in einen friedvollen, geschützten Raum eintreten: Der Brunnen im Innenhof, der uns leise plätschernd begrüßte, die ruhigen, schlichten Zimmer, die zur Besinnlichkeit einluden, die Andacht vor dem Abendessen in der Kapelle - das alles ließ uns in eine andere Welt eintauchen, in eine Welt, die von Gottes Geist erfüllt ist.

Eingerahmt von den dortigen Andachten verbrachten wir zusätzlich Zeit miteinander bei Bibelarbeit, Lobpreis, Spaziergängen, Malen und Gesprächen und es war eine gefüllte Zeit mit stärkenden Impulsen, Anteilnahme, Fürsorge, Hören auf Gottes Worte und dem, was andere bewegt, die mit Gott unterwegs sind.

Intensiv beschäftigte uns, wie schon erwähnt, die Geschichte Davids im Kampf mit Goliath aus 1. Samuel 17.

Was hat ihm den Sieg gegeben?

Er war doch „nur“ ein Hirtenjunge, - jedoch einer, der schon von Anfang an den Mut eines Königs hatte, weil er sich in Gott geerdet wusste.

Gestärkt und mit sehr viel neuem Input für meine Alltagskämpfe ging ich wieder nach Hause, denn David kam mir an diesem Wochenende ganz nah.

Um gegen Goliath anzutreten, sammelte er 5 Steine. Und so sammelten auch wir an diesem Wochenende Steine, die wir mit nach Hause nahmen:

Das Wissen, ich bin Gottes geliebtes Kind, ich gehöre zu seiner großen Familie. Darum brauche ich mich nicht gegen ihn auflehnen, denn ich darf ihm vertrauen. Er meint es gut mit mir, auch wenn die Zeiten aufbrausend sind.

Daran darf ich mich ganz festhalten.

Gott ist alles möglich, nicht nur ein vielleicht oder ein ich hoffe mal, sondern ich darf das zu meiner innersten Überzeugung werden lassen: Gott ist wirklich alles möglich.

Das wird mir zur Stärke. Er ist meine Stärke - die Verbindung mit ihm.

Denn das Wichtigste im Glauben ist der Kontakt zu ihm, den wir im Gebet zu jeder Zeit haben dürfen. Was für ein Privileg.

Mit ihm in Beziehung leben - sein Wirken in meinem Leben erleben - davon kann ich einfach nur erzählen. Alles, was mir begegnet, darf ich mit Dankbarkeit aus seiner Hand nehmen und anderen davon erzählen.

So sammle ich noch weitere Steine, mit denen ich jedem Goliath entgegentreten und besiegen kann.

Ich freue mich schon auf die nächsten Einkehrtage von Stufen des Lebens und bin gespannt was ich dort alles lernen und erleben darf.

Hanna Wieler



Stufen des Lebens bei der Mütter-Freizeit des AFEK



Ich bin in einem Verein tätig (AFEK - Arbeitsgemeinschaft für evangelistische Kommunikation), der Sommercamps für Kinder Inhaftierter anbietet, sowie jährlich eine Familienfreizeit und eine Mütterfreizeit.

In diesem Jahr hatten wir das Thema "Durch Krisen reifen - 1. und 2. Einheit". Am Freitag baute ich das 1. Bodenbild - die verschiedenen Szenen - auf und stellte auch schon die Stühle im Kreis auf. Abends nannte ich das Thema und meinte, die Mütter können sich schon mal die Szenen anschauen und morgen Vormittag steigen wir dann ins Thema ein.

Ich lud zu dem gemütlichen Abend in der Sofaecke des Raumes ein. Aber alle blieben sitzen. Da meinte eine Ihr sitzt so schön in dieser Runde. Dann erzählt doch mal, wie es euch in dem Jahr ergangen ist." (Es waren keine neuen Mütter anwesend). Die Frauen erzählten von ihren Problemen und ich

Schon am Freitagabend merkten wir, wie Gottes Heiliger Geist am Wirken ist. In unserer Feedbackrunde am Sonntagnachmittag waren alle tief berührt, weil das Thema total passend war und die Mütter ermutigt und gestärkt nach Hause fuhren.

Irmtraut Dornbach

MännerStufen in Bad Herrenalb



„Wenn Männer nicht mehr weiterwissen“ war der Untertitel beim 28 Stunden-Männerwochenende am 6./7. November im Henhöferheim in Neusatz. Zwei Einheiten aus dem jüngsten Kurs von Stufen des Lebens „BETEN – Atemholen der Seele“ standen in der Mitte. 21 Männer setzen sich den beiden herausfordernden Geschichten aus den Evangelien aus und begegneten Jesus, befreiend und versorgend, aber nicht harmlos oberflächlich.

Wir haben uns herausfordern lassen wie der verzweifelte Vater mit seinem anfallsüchtigen Sohn und die überforderten Schüler Jesu bei der Speisung der 5.000. Mit den faszinierenden Bodenbildern sind wir beide Geschichten abgeschritten und haben sie für uns und unser Leben buchstabiert.

Wir haben entdeckt, Jesus löst Probleme nicht leichthin. Er nimmt uns dabei in Anspruch. Er treibt den Vater fast in den Wahn, aber so kann der alles Elend aus sich herausschreien und Jesus kann den stummen und tauben Sohn zum Leben auferwecken.

Bei der Speisung der 5.000 nimmt Jesus seine Jünger in Anspruch. Sie sollen Ihr Weniges einbringen, damit er das Große bewirkt. Das forderte uns zu bedenken: Was habe ich einzubringen in meine Gemeinde, in unsere Gesellschaft und für Jesus?

21 Männer, etliche noch im Arbeitsprozess, mehr bereits Jungrentner, öffneten sich einander mit ihren Sorgen und Ängsten, ihrem Engagement und Hoffnungen.

Ein unschätzbar wertvoller Raum des Vertrauens tat sich auf. Begegnungen und intensive Gespräche, FreyTanz und Feierabendrunde gehörten zum intensiven Männerwochenende. Lieder singen mit Frieder, Impulse der drei Leitenden, Frieder Gutscher, Jörg Hurre, Hans-Martin Steffe.

Wir freuen uns bereits auf nächstes Jahr mit Christoph Wiemann und seinem Kurs: „Was ist dein Lebensprojekt, Mann? – Mit Nehemia unterwegs auf der Baustelle“.

Hans-Martin Steffe

Was ist bald los?

Neben den Schulungen für Kursleitende

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

möchten wir Euch auf

2 Veranstaltungen aufmerksam machen:

WIR sind Anfang Januar wieder bei der **MEHR Konferenz** in Augsburg dabei mit unserem Messestand. Da freuen wir uns über jedes bekannte und neugierige Gesicht, das vorbeischaut und auch über jede **finanzielle Unterstützung** beim Samen streuen (denn die Konferenzen kosten ganz schön was.)

Wir wünschen uns, das Menschen neu Stufen des Lebens entdecken und begeistert werden, mal zu einer Schulung zu kommen und die Arbeit kennenzulernen. Infos dazu findet ihr <https://glaubensfestival.org>

UND wir würden gern 2026 auf dem **Katholischen Kirchentag** in Würzburg präsent sein - vom **14.-17. Mai**.

Donnerstag, Freitag und Samstag hätten wir einen Stand und könnten von Stufen des Lebens erzählen. Wir suchen Menschen, die mit am Stand helfen.

Bitte meldet euch bis zum 8.12.2025 unter <mailto:vorstand@stufendeslebens.de> damit wir entscheiden können, ob wir genügend Helfende sind für so einen Standdienst.

Miteinander vor Gott kommen

Danke für alles Beten in unserem Weitergehen, Leiten des Werkes, leiten von Schulungen und leiten von Kursen!

Falls ihr eine Schulung für Kurse, sucht - schaut mal hier:

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

Bitte betet für gute Gespräche und Samen, der aufgeht, bei der MEHR Konferenz. Auch um Bewahrung und Schutz für unser Team: Anja, Damaris, Juli und Rahel.

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/>

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_L1H7012w9knSRA8sUnJ1KuOQ/viewform?usp=sf_link

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

Einen gesegneten Dezember 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](#)

