



## Er ist's! April 2026

Frühling lässt sein blaues Band  
wieder flattern durch die Lüfte,  
süße, wohlbekannte Düfte  
streifen ahnungsvoll das Land.  
Veilchen träumen schon,  
wollen balde kommen.  
Horch von fern - ein leiser Harfenton!  
Frühling, ja du bist's!  
Dich hab ich vernommen!  
Eduard Mörike

Dieses Gedicht höre ich im Innern, wenn ich gerade draußen unterwegs bin...  
Leben - überall sprießt und blüht es auf.  
Was für eine Kraft in den Zwiebeln, Bäumen, Samenkörnern steckt, dass sie  
durchbrechen aus der Erde und wachsen.  
Manches davon bricht zum ersten Mal durch, ganz neu und frisch.

Manches wieder - nach der kalten, zurückgezogenen Zeit.

Es ist als preist die ganze Schöpfung - farbenfroh, duftend - die Kraft unseres Schöpfers und Retters und verkündet: Wir leben. Wir entfalten uns. Wir blühen auf. Wir sind da, Samen zu verbreiten und Frucht zu tragen - so wie es in uns angelegt ist.

Nicht weil wir müssen - sondern weil wir sind.

Das ist Ostern.

Er ist's!

Jesus.

Jedes Jahr neu, erinnern wir uns und ersehnen hoffnungsvoll:

Er kommt, gibt sich hinein in unsere und meine persönliche Dunkelheit und schafft neues Leben.

In mir. In dieser zerbrochenen, belasteten Welt.

Er ist's, der in uns mit dieser Auferstehungskraft lebt, eine Kraft, die uns ganz neu oder wieder aufleben lässt, entfalten lässt, aufblühen lässt.

Schreiben wir das auf „unser Band“, in unsere Herzen, auf unsere Lippen:

Er ist's - seine Auferstehungskraft lebt in uns! Hallelujah - welche Freude!

Mit dieser Freude im Herzen möchte ich dieses Jahr auf Ostern zugehen und Ostern feiern - denn ER ist's! Wirklich! Er ist da. Das Leben. Die Wahrheit. Der Weg.

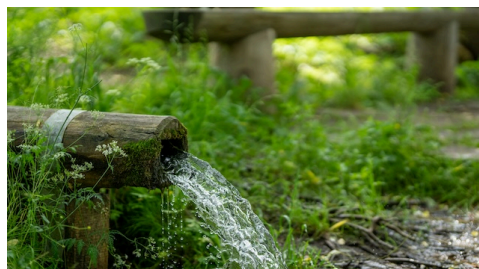
Gesegnete Ostertage wünscht

Damaris Friedrich

---

## Was war los?

### Quellen, aus denen Leben fließt - Kurserleben



Die Kurse bewegen uns, gerade auch in den Wochen dazwischen.  
Manches klingt noch nach und kann zu einem Gebet werden.  
Eines davon dürfen wir hier teilen.  
Es entstand während des Kurses "Quellen, aus denen Leben fließt":

Gott, du bist die Quelle in meinem Leben  
Einzig du kannst mir die Fülle geben.  
Hoffnung, Trost, Liebe schenkst du mir.  
Von Herzen danke ich dir dafür.  
Du befreist mich von Fesseln und Qualen  
Und schmückst mich mit deinen göttlichen Strahlen.

Immer wieder schaust du mich zärtlich an,  
und ich fühle mich wie in einem Liebesroman.  
Ständig bist du an meiner Seite  
Und führst mich in Tiefe und Weite  
Durch dich kann ich täglich neu geboren werden  
Damit auch ich Licht werde hier auf Erden.  
H. Wilke



**Ausbildungskurs für Facilitatoren „Cenários da Vida“  
in Porto Alegre - Brasilien**

Am 12. und 13. März fand in Porto Alegre der Ausbildungskurs „Amadurecer através de crises – a caminho com Elias“ (Durch Krisen Reifen – Unterwegs mit Elia) statt.

Der Kurs wurde von den Dozenten der FLT, Klaus Andreas Stange und Marilze Wischral Rodrigues, geleitet. Die Initiative richtete sich an Menschen, die sich intensiver mit dem Konzept auseinandersetzen und am Kurs in der Region Porto Alegre teilnehmen wollten.

Während des Treffens wurden die Teilnehmenden eingeladen, ihren eigenen Lebensweg im Licht der Geschichte von Elia zu betrachten und zu erkennen, dass Gott mitten in den Wegen, Kurven und Kreuzungen des Lebens dient, trägt und ruft. Inmitten der Krisen zeigt sich Gott als ausreichend.

Die Missionarin Lúcia Helena Klug Roesel aus Novo Hamburgo hob die Tiefe der gemachten Erfahrung hervor: „Siehe, ein Engel kam... Wie Elia finden auch wir uns manchmal auf den Wegen, Kurven und Kreuzungen des Lebens... und Gott dient uns; und Gott trägt uns; und Gott ruft uns. Gott zeigt sich als ausreichend! Die Geschichte von Elia im Kurs ‚Cenários da vida‘ zu erleben, ist zweifellos eine Gnade, eine Pause, ein Atemzug, eine Erneuerung! Danke an Marilze und Klaus, dass ihr mit uns auf diesem Weg seid.“

Ein weiteres Zeugnis, das die transformierende Wirkung des Kurses betont, kam von Pastorin Andressa Ávila Cleverson aus Osório/RS: „Was für ein Segen dieser Kurs ist! Es ist das zweite Mal, dass ich die Gelegenheit habe, an einem Glaubenskurs ‚Cenários da Vida‘ teilzunehmen, und es ist immer eine bereichernde Erfahrung. Dieses Mal kam ich mit meinem Ehemann, und es war wunderbar. Es sind Begegnungen, die es wert sind, erlebt zu werden. Erfahrungen, die verwandeln, befreien und neue Kräfte schenken, Mut und Glauben bringen, um den Alltag zu meistern. Ich ermutige alle, die können, diesen Kurs zu machen.“

Für Jardel G. Cleverson aus Osório/RS war die Erfahrung ebenfalls von Identifikation und Hoffnung geprägt: „Am Kurs ‚Cenários da Vida‘ teilzunehmen, ist eine kostbare Zeit, in der wir uns mit Fragen des Lebens und des Glaubens beschäftigen. Es ist ein Moment, um zu erleben, zu bedenken und aufzunehmen, was die biblischen Worte jedem von uns sagen. In Elia habe ich mich selbst wiedergefunden. Durch eine Trauer habe ich erkannt, dass Gott es ist, der mir trotz Schmerz und Zweifel Halt und Hoffnung gibt. Selbst inmitten der Krisen verlässt uns Gott nicht.“

Wir waren zwar nur vier Teilnehmende bei dieser Schulung – eine kleine Gruppe, die jedoch das Zuhören, den Austausch und die Vertiefung des Konzepts sehr schätzte. So etabliert sich der Kurs zunehmend als ein Raum der Aufnahme, Reflexion und Stärkung des Glaubens angesichts der Herausforderungen des Lebens.



---

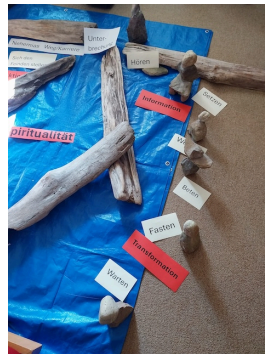
**Was ist bald los?**

**OSTERN!!!**

Ostern ist fast da...vielleicht habt ihr noch Lust das Bodenbild zu Ostern auszulegen - in der Bücherei, in einem Cafe, mal auf dem Marktplatz während des Wochenmarkts (wenn es nicht stürmt)... auch in den Wochen danach? Hier findet ihr alles, was ihr dazu braucht:

<https://drive.google.com/drive/folders/1slUdvv-1pNSf4jFwkhjkgobh179FOciC>

und was noch?



**Ende Mai** findet ein Wochenende von den **Männer-Stufen** statt - dazu herzliche Einladung. Die Vorbereitungen zum neuen Kurs - entwickelt von einem Männer-Team um Christoph Wiemann herum, sind in vollem Gange.



Alle Infos wie ihr den Kurs als "erste Männer" erleben könnt, findet ihr hier:

<https://www.stufendeslebens.de/wp-content/uploads/2026/01/Flyer-Baustelle-Kurs-Loewenst-II.pdf>

Und **im Juli** gibt es eine **Möglichkeit zum Innehalten** in der Community Selbstz mit Impulsen aus Botschaften, die ins Leben fallen, Raum für Stille und mit kreativen Elementen: 24.-26. Juli mit Magdalene Fuhr und Isabel Prinzessin zu Löwenstein.

<https://www.stufendeslebens.de/wp-content/uploads/2026/03/Ein-Wochenende-zum-Innehalten-26-002.pdf>

Ganz spontan bieten wir auch noch eine **Schulung für Kursleitende und Interessierte zum Kurs "Beten - Atemholen der Seele"** an. Ganz einfach in der ev. Kirche in Bad Schönborn, zwischen Heidelberg und Karlsruhe an 2 Tagen: 24. und 25. Juli

<https://www.stufendeslebens.de/wp-content/uploads/2026/03/beten.pdf>

Und natürlich möchten wir Euch weiterhin auf den **Katholischen Kirchentag** in Würzburg aufmerksam machen - vom **14.-17. Mai**. Falls jemand noch spontan am Stand helfen möchte mit einer oder mehreren Schichten an einem Tag oder an 2 Tagen - alles hilft. Donnerstag, Freitag und Samstag hätten wir einen Stand und könnten von Stufen des Lebens erzählen. Bitte meldet euch bei uns, wenn ihr uns am Stand unterstützt: <mailto:vorstand@stufendeslebens.de>

## Miteinander vor Gott kommen

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

Bitte betet für unsere Schulungen und Multiplikator:innen, das Menschen kommen, wieder kommen, neu dazukommen und Kraft und Freude haben, die Kurse an ihren Orten anzubieten.

Wir sind in einem Wandelprozess bei Stufen des Lebens und wollen gern, dass es weiterhin Stufen-Angebote gibt. Dazu braucht es Menschen, die sich in unserem Werk noch mehr verantwortlich einbringen, als auch finanzielle Unterstützung. Bitte betet für die Zukunft von Stufen, für Menschen und für Mittel und Kooperationen.

---

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](mailto:kurse@stufendeslebens.de)

ODER via Google Formular:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSePnUgmUsA2mBkb4EtbznooL\\_I1H7012w9knSRA8sUnJ1KuOQ/viewform?usp=sf\\_link](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](#)

