



Manchmal...

Mai 2026

reicht die Zeit eben doch nicht und es kommt anders, als man denkt.

Oft habe ich DANKBAR in den letzten Jahren erlebt, dass die Zeit immer für das gereicht hat, was gerade dran war und ich letztendlich immer mit dem "fertig" wurde, was fertig werden musste.

Dieses Mal nicht. Dieses Mal sitze ich kurz vor 12 Uhr Mitternacht auf einem Autobahnrastplatz unterwegs und schreibe diese Zeilen, damit sie rechtzeitig zum ersten des Monats versendet werden.

Diese Woche kam immer irgendetwas anders, etwas war wichtiger oder/und dringlicher als dieser newsletter. So habe ich ihn auf die to do Liste meines nächsten Tages verschoben und wieder und wieder - bis es heute war.

Heute wird es, dachte ich noch heute morgen.

Doch auch heute habe ich mich immer wieder für etwas anderes als den newsletter entschieden: für manche Begegnung mit Menschen in Ruhe und mit Zeit.

Ich war präsent - im Moment und habe vertraut, dass es schon werden wird - in der Hoffnung, dass sich die Zeit am Ende doch noch vermehrt.

Aber hat sie nicht.

Deshalb bekommt ihr heute am 1. Mai "nur" diese Zeilen -und die vielen schönen Berichte, von Stufen- Erlebnissen und Hinweise auf das, was kommt, sende ich in den nächsten Tagen hinterher. Darauf dürft ihr euch dann freuen.

Bis die Tage - und schon mal vorab einen gesegneten Mai

Damaris Friedrich

und das Gute kommt erst im 2. Schritt - einen Tag später...
Viel Freude beim Lesen, was mit und bei Stufen erlebt wurde!

Was war los?



eine Quelle, die fließt

Heute möchte ich - Anne, Multiplikatorin und Kursleiterin in Hessen - eine gute Erfahrung mit Euch teilen, die mich freut.

Im Verlauf des Kurses „Quellen, aus denen Leben fließt“ bei uns in der Gemeinde, hatte ich den Impuls, einen Abend der Begegnung anzuhängen.

Wir entwickelten als Team ein Bodenbild, in dem die wichtigsten Elemente aus den vier Kursabenden aufgenommen wurden. So wurde das Kursthema „Quellen“, das nicht in jeder Einheit so einfach zu erkennen ist, nochmal sichtbar gemacht.

Nach einem gemütlichen „Bring and share“- Abendessen versammelten wir uns um dieses Bild. Kurz nannte ich die Kernpunkte der einzelnen Abende und gab für den Rückblick in der Stille (10-15 Minuten) ein Papier mit möglichen Fragen aus. Im Anschluss konnte jede/r in einer Anhörrunde mit den anderen teilen, was er wollte. Das waren sehr kostbare Beiträge.

In der Mappe hatte ich unter den Leitgedanken (S. 21) einen tollen Gedanken gefunden: Jesu Angebot des Abendmahls vielfältig hören:

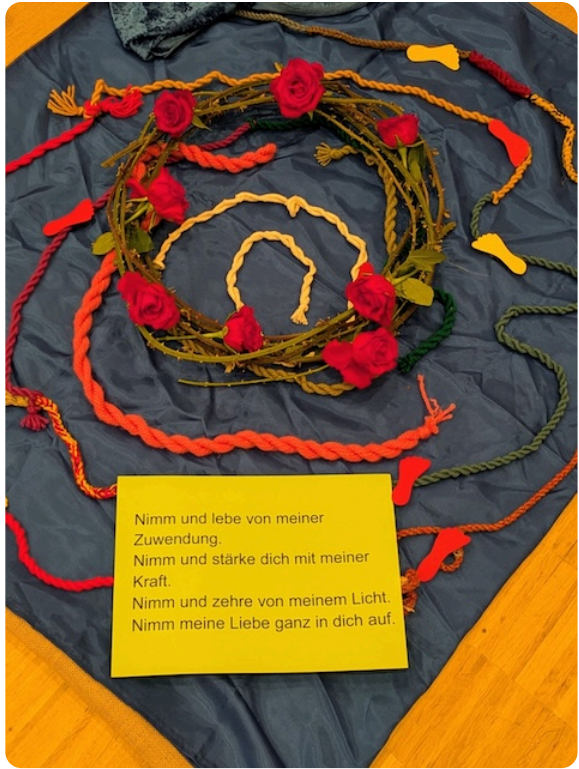
Ich habe mein Leben für dich gegeben, darum:
Nimm und iss vom Brot des Lebens!
Nimm und trink vom Kelch des Heils!

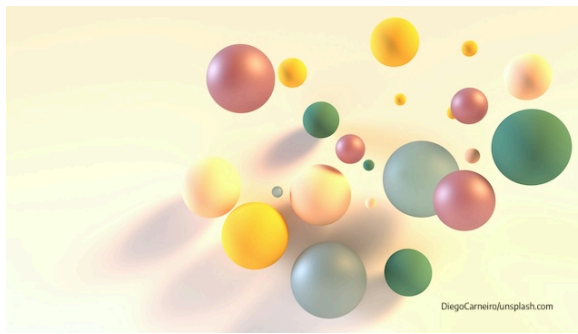
Du wirst gespeist von meiner Quelle.
Nimm und lebe davon.
Und du wirst selbst zur Quelle,
die weiterfließt zu anderen.

Dieses "Nimm und ..." zieht sich durch alle Einheiten. Die einzelnen Aussagen ordneten wir den einzelnen Einheiten zu und hatten so schon den Übergang zum dritten Teil des Abends: die Feier des Abendmahls. Die Kerze aus dem Bodenbild und die Dornenkrone mit den Rosen aus der vierten Einheit wanderten mit zu Altar und Kreuz. Mit offenen Herzen erlebten wir in dieser besonderen Gemeinschaft den Friedensgruß und das Abendmahl.

Eine Teilnehmerin sagte am Ende unserer Stufen-Zeit:
„Mich beeindruckt immer wieder der direkte Zugang, den die Bodenbilder zu meiner Seele haben und ich mich dadurch auf einer anderen Ebene Gott öffnen kann. Es ist schön, dass wir Teilnehmer mit hineingenommen werden ins Geschehen und die Bodenbilder sich dynamisch verändern im Laufe des Abends. Die Musik und die Baummeditation am ersten Abend haben mich besonders angesprochen.
Und ich fand auch den letzten Abend sehr schön mit gemeinsam Essen, Austausch und Rückblick, und dass jeder sagen durfte, was sie / er mitnehmen durfte, und das gemeinsame Abendmahl.“

Wer das Konzept für diesen Abend haben möchte, kann über Damaris meine E-Mail Adresse bekommen - dann leite ich es gern weiter.
Dankbare Grüße für das Erleben miteinander,
Anne





Meine erste Begegnung mit Stufen des Lebens

Siebzig musste ich werden, um den Weg zu den Stufen des Lebens zu finden und zu gehen.

Eines vorweg: Gott gehört schon immer zu meinem Leben - mal stärker, mal weniger präsent. Ich bete, spreche ab und an mit ihm, bitte ihn manchmal um seine Hilfe, danke ihm in letzter Zeit häufiger, dass er mich beschützt und behütet.

Aber mich im Kreis mit anderen Menschen, mir zunächst völlig fremden Leuten, über Gott, meinen Glauben und die Bibel auszutauschen, meine Gedanken und Gefühle laut in der (Klein-) Gruppe zu äußern, anderen zuzuhören mit ähnlichen oder gar andersartigen Erlebnissen, Emotionen, Gedanken ... das kannte ich bisher nicht - siebzig musste ich werden!

Den Impuls gibt eine Freundin, eine Seelenverwandte. Ich bin nicht sofort dazu bereit. Ihrem nächsten Anstoß folge ich dann, zum **Kursthema "Anstößig Leben!?"** - wie passend!

Gleich am ersten Kursabend fühle ich mich integriert, von der Gruppe angenommen und spätestens seit der letzten Kurseinheit empfinde ich eine beinahe familiäre Verbundenheit im gemeinsamen Singen und Beten und fruchtbaren Austausch.

Als ehemalige Lehrerin u.a. für Sprache bin ich begeistert vom Konzept des Werkes, der Struktur und des Aufbaus der Kurseinheiten und, "last but not least", der didaktisch und pädagogisch perfekt aufbereiteten Vermittlung der Inhalte. Hervorheben möchte ich die liebevoll, sorgsam gestalteten Begleit-Medien, die alle Sinne ansprechen und die Inhalte der Kurseinheiten bildhaft veranschaulichen. In diesen Bodenbildern, die sich im Laufe der Einheiten stets verändern, im Fluss sind, sich bewegen, spiegeln sich Bibelgeschichten im Lebensalltag.

Und die total sympathischen Kursleiterinnen, mit ihrer Kompetenz und Empathie, motivieren und ermutigen mich zu öffnen.

Durch den Austausch in der Gemeinschaft finde ich meine persönliche Perspektive und Orientierung. Ich nehme immer Anstöße und Inspirationen - zusätzlich zu den originellen symbolischen Geschenken - mit nach Hause;

und mit Hilfe der doppelseitigen, übersichtlich gut gestalteten "Nachlese"-Zusammenfassung der einzelnen Einheiten erinnere ich mich später wieder besser.

Auch noch mit siebzig plus kann man die Stufen des Lebens betreten.

Ich bin so dankbar, dass Gott mich hierher geleitet hat. Und sage

DANKESCHÖN an alle, die mich in diesem Kurs so zugewandt begleitet haben.

Auf Wiedersehen! Nanny (Marianne) Konrad, Bretzfeld



Platz nehmen und sich auf Ostern einstimmen

so der Titel des Berichts in der Schwäbischen Zeitung von Elke Klein. Sie hat vor Ostern darüber berichtet, wie sich die Eingangshalle eines Wohnparks in Aulendorf zu einem Ort der Ruhe und Gottesbegegnung verwandelt hat - mit dem Vaterunser - Bodenbild für geöffnete Kirchen. Wir haben uns mit Mirjam und Sabine gefreut, dass die Reporterin gespürt hat, worum es bei diesen Bodenbildern geht und sie wahrgenommen hat, wie die

Bodenbilder - dank des liebevollen und wertschätzenden Einsatzes der „Macherinnen“, wie sie es nennt, - Wirkung entfalten.

Elke Klein schreibt: „Schon beim Eintreten spürt man, dass hier ein Ort entstanden ist, der innehalten lässt und Raum für kleine Alltagswunder schafft. Im Mittelpunkt steht ein Bodenbild, das (...) mit viel Hingabe gestaltet wurde. Mit großer Sorgfalt haben sie die Gedanken und Bitten des Vaterunsers sichtbar und erfahrbar gemacht. Ein rotes Samtsofa, sowie mehrere Stühle umrahmen das Bodenbild und schaffen eine einladende Atmosphäre. Besucher und Besucherinnen dürfen hier Platz nehmen, zur Ruhe kommen und sich auf das einlassen, was dieser Ort schenkt. „Wir möchten alle einladen, einen Moment innezuhalten und die Gegenwart Gottes zu spüren“, sagt Mirjam Messner. Und genau das gelingt auf eine wunderbar leichte und zugleich tiefgehende Weise.“ Mirjam und Sabine war es wichtig, einen Ort zu schaffen, der verbindet und einen kurzen Moment der Gottesnähe ermöglicht und es scheint gelungen zu sein, wie zwei Besucherinnen es auf den Punkt bringen: „Eine wichtige Sache, gerade in unserer Zeit. Es ist wundervoll, den Menschen auf spielerische Art Glauben nahzubringen. Hier kann man schauen, erleben und jeder kann auf ganz einfache Weise etwas für sich mitnehmen und spüren, wie wertvoll der Glaube ist.“

Elke Klein endet ihren Bericht mit diesen Worten: „So entsteht inmitten des Alltags ein Ort voller leiser Wunder. Ein Raum, der einlädt, stehenzubleiben, zu staunen und sich neu berühren zu lassen.“

Wir freuen uns - besonders als Redaktionsteam - über diesen Bericht in der Zeitung und hoffen, es macht euch Lust und Mut auch mal eines der Bilder an einem Ort auszuprobieren, wo Menschen unterwegs sind.



Was ist bald los?

In 14 Tagen gehts los -

Katholikentag in Würzburg. 14.- 17. Mai

Wir sind im Bereich Lebenswelten - Open Air West am Mainufer.

Kommt gern vorbei und besucht uns und macht Werbung!

Am **19./20. Juni** gibt es einen Event in Augsburg: **mission:is:possible.**

Hier gibts Infos <https://missionispossible.org> - ein Kongress für alle, denen Mission wichtig ist!

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 zeitgleich gibt es eine **Möglichkeit zum Innehalten** in der Community Selbitz 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>



Ein paar Worte zum Schluss...

Gern bleiben wir von Stufen des Lebens mit euch verbunden - durch das Stufen.aufs.Ohr, Instagram und auch durch das Kursangebot auf der Website.

DANKE für EUER Gebet für unsere Arbeit im Hintergrund, mit den Menschen und für die Menschen.

Wir sind immer auf der Suche nach EUREN Berichten und Erlebnissen aus den Kursen und Angeboten! Schreibt ein

paar Zeilen: was euch oder Teilnehmende bewegt hat und seid dadurch ERMUTIGER für andere!!!

Schreibt an <mailto:vorstand@stufendeslebens.de>

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

an kurse@stufendeslebens.de

ODER via Google Formular:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSePnUgmUsA2mBkb4Etbznool_L_1H7012w9knSRA8sUnJ1KuOQ/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](#)

