

# Markusplatz

Evangelischer Gemeindebrief für Estenfeld, Kürnach und Mühlhausen

Ausgabe 3/2025

November 2025

*Schwerpunkt SelbstLiebe*



## MiniGottesdienst (MiGo) am Kirchweihstag

Bei unseren MiGos in diesem Jahr ist es immer „irgendwie anders“. Diesem Jahresthema gemäß waren wir ein erstes Mal nicht in, sondern an unserem Gemeindezentrum und das zur Kirchweih. In großer, bunter Runde hörten und erlebten wir, dass, wenn wir mit Jesus gehen, immer genug für alle da ist.

Er hat damals mit fünf Broten und zwei Fischen 5000 Menschen satt bekommen.

Aus scheinbar wenigem wurde viel, was wir uns anhand von Mais und Popcorn dann anschaulich gemacht haben. Man muss etwas dafür tun, damit es mehr wird und reicht. Wir haben geschaut, ob ein Fladenbrot für alle MiGoBesucher:innen reicht – mit Teilen hat's geklappt.



**Hansdieter Breuninger** (1931 – 2025)

40 Jahre gestaltete und bereicherte er durch sein Spiel - teils mit seiner Tochter auf der Geige - zuverlässig unsere Gottesdienste. Viele Jahre sang er in unserem Chor und zusammen mit seiner Frau feierte er all unsere Feste mit.

Die Musik war für ihn Verkündigung „Zur höheren Ehre Gottes“. Sein Glaube und sein Organistendienst bildeten einen wichtigen Teil seines Lebens.

Am 25. Mai ist er im stolzen Alter von 93 Jahren verstorben. In der Erinnerung unserer Gemeinde hat er seinen festen Platz.

Titelbild: Gaby Grützner-Ledermann bearbeitet mit Canva, Fotos links: Frank Hofmann-Kasang, Foto rechts: Gerald Langer (www.gerald-langer.de)

## Editorial

### SelbstLiebe

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Du bist es Dir wert!“, so könnte die Selbstliebe in Worte gefasst werden, zumindest in der Werbung. Und Apple mit seinen ganzen „I“-Produkten greift an diesem einen Teil der Selbstliebe an, nämlich der persönlichen Aufwertung. I-Pad, I-Phone, I-Cloud immer komme ich darin vor, wenn ich mir dieses besondere Produkt leisten kann. Und nicht nur Apple dockt da an.

„Ich, mein, mir, mich“.

Ist das dann gelungene Selbstliebe?

Nach Gottes- und Nächstenliebe ist die Selbstliebe unser Heftthema.

Nächstenliebe kann ich aber nur üben, wenn ich weiß, mich gut und richtig selbst lieb zu haben, sonst geht der Satz des Gebotes nicht auf: „Liebe deine:n Nächste:n, wie dich selbst.“ Aber der Satz lässt sich auch nicht trennen, so dass ich nur an mich denke.

Darum haben wir für Sie ein breites Spektrum der Annäherung vorbereitet.

Dass wir wertvoll sind und wunderbar gemacht, erzählen uns die Worte des 139. Psalms, mit de-

nen wir in das Thema eingeführt werden.

Wie gerade junge Menschen mit der Selbstliebe umgehen, erfahren wir von Greta Schlicker. Ulrich Bach betrachtet, wie die Selbst- und Nächstenliebe über den Tod hinaus gehen kann, wenn Menschen des 16. Jahrhunderts in England Testamente schreiben, die nicht nur das Materielle vererben, sondern auch die über das Leben gewonnenen Lebenserkenntnisse. Davon geben diese Testamente ein Zeugnis, was ja eine Übersetzung des Worts „Testament“ ist.

Ob Erwachsene das Wort „Selbstannahme“ kennen, danach fragt Eberhard Hamann, und Kinder der vierten Klasse zeigen, wie sie sich selbst sehen.

Ich wünsche nun Muße und Offenheit, um in dieser Vielfalt einmal über sich selbst nachzudenken - Du bist es wert!

*Ihr Frank Hofmann-Kasang  
und Redaktionsteam*



Zum Einstieg

Nicht verpassen  
Adventsmeditationen, Musik und Meditation (Augustinerkirche), Weihnachten 2025 3

SelbstLiebe

Mit Gottes Augen auf sich selbst schauen. 4  
Wer sich selbst mit Gottes Augen sieht, entdeckt das Gute, das Geliebte und das Wertvolle in sich.

Selbstwertgefühl 6  
– besonders wichtig in jungen Jahren

Mein Letzter Wille 8  
Was würden Sie Ihren Liebsten hinterlassen – außer Besitz?

Selbstannahme - was ist das denn? 10  
Ist das so ein Begriff aus der psychologischen Trickkiste, ...?

„So bin ich?“ 12  
Das haben Kinder der vierten Klasse gemalt.

Was tust du für dich Gutes? 14  
Kleine Auszeit, großes Glück? Wir wollten wissen, was Ihnen guttut!

Zum Abschluss

Einfach fragen – Einfach antworten 16

Seite für Kinder 18

Neues aus dem Kindergarten 19

Adventsmeditationen

Immer mittwochs vor dem Adventssonntag. In der Gemeinschaft gelingt es leichter als allein - für eine halbe Stunde dem Alltag entfliehen und mit einem festen Ritual Zeit zu haben, über wenige Worte und vor allem über sich nachdenken zu können.  
Kommen Sie! Lassen Sie sich diese Zeit schenken!



Weihnachten 2025

Am Heiligen Abend gehen wir neue Wege. Neu ist in Estenfeld um 15.00 Uhr ein Gottesdienst mit Schattenspiel für Familien mit kleinen Kin-

dern ab 3 Jahre. Der beliebte Gottesdienst im Freien (16.30 Uhr) an der Wegkapelle in Kürnach mit Krippenspiel bleibt; ebenso die Vesper (18.00 Uhr) in St. Michael und Christmette mit Chor (22.30 Uhr) in Estenfeld.



Musik, Meditation und unser Chor bei den Augustinern in Würzburg

Wer am 16. Dezember in der Stadt beim Einkaufen ist, kann bei „Musik und Meditation“ um 17.00 Uhr in der Augustinerkirche unserem Kirchenchor begegnen. Unsere Chorleiterin, Sophia Stegner, hat für uns dieses ehrgeizige, geistliche Projekt an Land gezogen.

Herzlich gerne können Sie auch bewusst uns mit Ihrem Besuch unterstützen. Wir freuen uns darauf. In der Mette am Heiligen Abend können Sie uns aber auch hören.

Bilder aus den Karten der Adventsmeditation 2025

Nicht verpassen

|                     |                                       |           |
|---------------------|---------------------------------------|-----------|
| Adventsmeditationen | 26.11., 03.12., 10.12. u. 17.12. 2025 | 19.00 Uhr |
| Adventsfenster      | 07.12. 2025                           | 17.00 Uhr |

Aktuelle Veranstaltungshinweise finden Sie in den Mitteilungsblättern und online bei den Evangelischen Terminen ([www.evangelische-terminen.de](http://www.evangelische-terminen.de))

## Mit Gottes Augen auf sich selbst schauen

Wer sich selbst mit Gottes Augen sieht, entdeckt das Gute, das Geliebte und das Wertvolle in sich.

„Ich danke dir, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke, das erkennt meine Seele.“ (Psalm 139,14)

Manchmal braucht es nur einen einzigen Vers, um uns daran zu erinnern, wer wir eigentlich sind.

Das ist kein Ausdruck von Stolz oder Selbstbewunderung, sondern von Dankbarkeit und Staunen. Ich bin ein Werk Gottes. Ich darf mich freuen, dass es mich gibt. Diese Haltung ist das Herz dessen, was wir „Selbstliebe“ nennen.

„Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (Markus 12,31)

Selbstliebe – das klingt für viele von uns erst einmal ungewohnt oder gar befremdlich. Schnell denkt man an Egoismus, an Selbstverliebtheit oder daran, sich selbst zu wichtig zu nehmen. In einer Zeit, in der das „Ich“ so oft im Mittelpunkt steht, scheint Selbstliebe leicht in diese Richtung zu gehen.

Doch wenn Jesus sagt, wir sollen unseren Nächsten lieben wie uns selbst, dann steckt darin eine tiefe und erstaunliche Wahrheit: Selbstliebe ist keine Eitelkeit – sie ist die Grundlage wahrer Nächstenliebe.

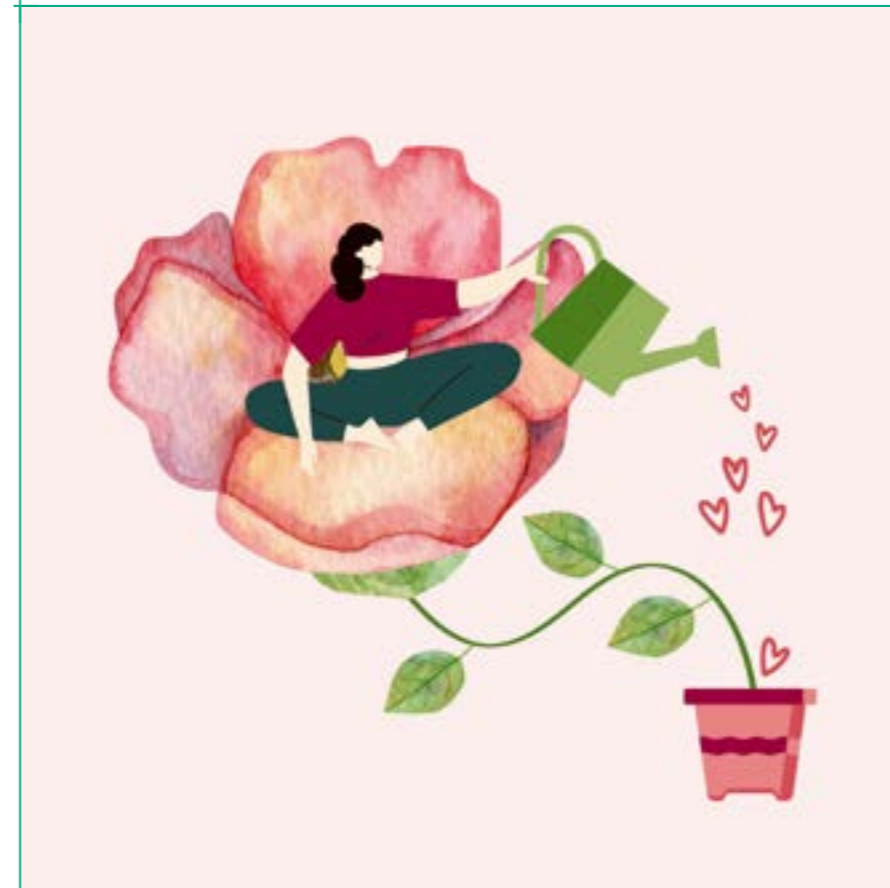
Denn wer sich selbst ablehnt, wer sich klein macht oder ständig an sich zweifelt, kann anderen kaum aus einem vollen Herzen heraus Liebe schenken. Erst wenn ich mich selbst als wertvoll erkenne, kann ich auch den Wert meines Nächsten sehen.

Die Bibel lädt uns immer wieder ein, uns mit den Augen Gottes zu betrachten – und dieser Blick ist voller Güte. Schon auf den ersten Seiten, in 1. Mose 1,27, lesen wir: „Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn.“ Heißt das nicht, dass jeder Mensch – ob jung oder alt, gesund oder krank, stark oder schwach – etwas von Gott in sich trägt? Wir sind Ebenbilder Gottes – mit Würde, mit Wert und mit einem Sinn.

Selbstliebe im biblischen Sinn ist also keine Selbstverherrlichung. Sie bedeutet vielmehr: sich selbst annehmen, weil Gott einen angenommen hat, sich selbst achten, weil man von Gott geachtet wird, und mit sich selbst barmherzig sein, weil Gott barmherzig ist.

Selbstliebe heißt, sich nicht ständig zu verurteilen, sondern sich mit Gottes liebevollem Blick zu

Foto: Bild von Rosy / Bad Homburg / Germany auf Pixabay



Schuldgefühle den Blick auf das eigene Gute trüben. Gerade dann dürfen wir uns daran erinnern: Gott sieht uns anders. Er sieht das, was heil und schön in uns ist – auch wenn wir es selbst kaum noch spüren. Er sieht unser Herz, unsere Sehnsucht, unsere Mühe.

Wer sich selbst mit Gottes Augen sieht, kann auch andere mit Liebe und Nachsicht betrachten. Ein gesunder Umgang mit uns selbst ist keine Abkehr von Gott – im Gegenteil: Er ist ein Ausdruck davon, dass wir seine Liebe ernst nehmen.

So hängen die drei großen Formen der Liebe eng zusammen: aus Gottesliebe wächst Selbstliebe, aus Selbstliebe wächst Nächstenliebe und aus Nächstenliebe wird die Liebe zu Gott sichtbar.

betrachten – auch in den eigenen Schwächen und Grenzen. Sie lädt ein, freundlich mit sich selbst umzugehen, sich Ruhe zu gönnen, Grenzen zu achten, Fehler zu verzeihen und das Gute, das Gott in uns gelegt hat, zu entdecken.

Doch für viele Menschen ist das gar nicht so leicht. Vielleicht, weil sie in ihrem Leben zu oft gehört haben: „Du bist nicht gut genug.“ Oder weil Krankheit, Enttäuschung, Einsamkeit oder

Vielleicht können wir uns in diesem Sinne ab und zu die Frage stellen: „Wie würde Gott mich jetzt sehen?“ Und wenn seine Antwort lautet: „Mit Liebe.“ – dann dürfen wir das ruhig glauben.

Gaby Grützner-Ledermann

# Selbstwertgefühl

– besonders wichtig in jungen Jahren



Foto: Koldunov von Getty Images bearbeitet mit Canva

Das Thema Selbstwertgefühl ist gerade für Teenager nicht einfach. Oft steckt hinter Unsicherheit oder Problemen ein mangelndes Selbstwertgefühl. Ehrlich gesagt – ich selbst habe auch schon damit zu kämpfen gehabt. Zweifel kennt jeder, und doch habe ich gelernt, besser damit umzugehen.

Ein niedriges Selbstwertgefühl beginnt häufig schon in der Kindheit. Worte, die wir hören, können sich tief in unser Herz einprägen. Es fällt dann schwer, sich selbst mit liebevollen Augen zu sehen. Umso wichtiger ist es, den negativen Gedanken keinen Raum zu geben. Ein Zitat, das mir sehr geholfen hat, lautet:

*„Nimm keine Kritik von jemandem an, von dem du auch keinen Rat annehmen würdest.“*

Denn oft spiegeln verletzende Worte mehr über den Zustand des anderen Menschen wider als über dich selbst. Menschen, die unzufrieden mit sich sind, geben diese Unzufriedenheit leider oft weiter.

Auf der anderen Seite ist es entscheidend, sich mit Menschen und Dingen zu umgeben, die dich aufbauen und stärken. Dinge, die dich runterziehen, darfst du loslassen. Stattdessen frage dich: Was ist mein Maßstab? Woran mache ich meinen Wert fest?

Viele Teenager denken: „Ich bin nur wertvoll, wenn ich schön bin, beliebt oder erfolgreich.“ Aber Gottes Wort sagt uns etwas anderes: Dein Wert hängt nicht von deiner Leistung, deinem Aussehen oder der Meinung anderer ab. Dein Wert kommt von Gott selbst.

In der Bibel steht: *„Du bist wunderbar gemacht“* (Psalm 139,14). Gott hat dich einzigartig und mit Absicht geschaffen. Er macht keine Fehler – und ganz bestimmt nicht bei dir. Für Ihn bist du wertvoll, geliebt und gewollt, so wie du bist.

Wenn du dich also minderwertig fühlst, erinnere dich: Du bist ein Kind Gottes. Dein Schöpfer schaut dich mit Liebe an, und das ist der sicherste Grund für ein stabiles Selbstwertgefühl.

*Greta Schlicker*

## Mein Letzter Wille

Was würden Sie Ihren Liebsten hinterlassen – außer Besitz? Gedanken über den Letzten Willen zwischen Glaube, Fürsorge und Hoffnung.

Neulich war im Rundfunk Bayern 2 ein Interview zu hören zu Briefen von Eltern an ihre Kinder – Ratschläge für deren Leben in der künftigen Welt. Aus ihnen sprachen Sorge und Hoffnung zugleich. Liegt hier nicht der Gedanke nahe an ein Testament als letzter guter Ratgeber?

Wer sein Ende nahen fühlt, denkt an seinen Letzten Willen. Zumindest war das früher so. Steht nicht in der Bibel *„So spricht der HERR: bestelle dein Haus; denn du wirst sterben und nicht am Leben bleiben.“* (Jesaja 38,1)? Sein Haus ordnen zum Wohle der Nachkommen, und zuversichtlich seinen Frieden machen mit Gott in der Hoffnung auf Erlösung durch Christus – aus Selbstliebe und zugleich auch Nächstenliebe? Soll mein Letzter Wille mich als gottgefälligen Menschen zeigen, gleich ob Protestant oder Katholik, und „mein Haus in Ordnung bringen“? Oder bewegt mich auch die Fürsorge durch gute letzte Ratschläge? Wenn der Letzte Wille erst einmal eröffnet und gelesen wird, kann ich selbst nichts mehr an meinen Worten ändern.

Gewichtige Fragen! Ich möchte versuchen, Antworten zu geben aus der langjährigen Beschäftigung mit etlichen hundert Testamenten der Reformationszeit in England im 16. und 17. Jahr-

hundert – Testamenten von Angehörigen der Universität Cambridge. Im Südosten Englands gelegen, war Cambridge eine frühe Hochburg des streng reformierten Glaubens.

Das weltliche Recht erlaubte – und erlaubt es – im Testament mit eigenen Worten das loszuwerden, was mich dazu bewegt. Die konkrete Form ist freigestellt außer der Klarheit des eigenhändig Geschriebenen oder des unter Zeugen mündlich Diktierten.

Die Worte der Erblasser (Frauen waren nur sehr eingeschränkt zu einem eigenen Testament berechtigt) spiegeln eine große Sorge: vor vielen Glaubensbrüdern als Zeugen zu beweisen, den richtigen (puritanischen) Glauben gelebt zu haben. Das bedeutete zweierlei: sich dem Sterben in der reformierten Spielart der *ars moriendi* überzeugend zu stellen: durch heftigste Selbstbezeichnung, bis zur Reformation der Irrlehre gedient zu haben: „Ich fiel in die verfluchte Grube der Idolatrie, des bildlichen Götzen- und Heiligendienstes“; durch unflätige Abgrenzungsworte gegen den abergläubischen Katholizismus; durch die Beteuerung, „Christus ist mein alleiniger Erlöser“, bekräftigt durch direktes Anreden Christi

„komm Herr Jesus, komm schnell“. Almosen sind sündig, denn sie sind Handeln mit Gott, als ob die eigene unmittelbare Beziehung zu Gott in Zweifel stünde. Statt Spenden für Fürbitten gibt es Stipendien für fleißige, aber arme „Bibelstudenten“. Sie sollten die spätere Verbreitung des richtigen Glaubens im ganzen Königreich sicherstellen.

Der Erblasser vertraute auf das öffentliche Verlesen seines letzten Willens am Grab. Bei Begüterten wurde das Testament auch gedruckt als erbauendes Vorbild für die Glaubensbrüder. Vielleicht erkennen wir in dieser „Selbstvorsorge“ ein Element der Selbstliebe? Und Nächstenliebe darin, dass Ehefrau, Kindern und Freunden die eindringlichen Worte als Richtschnur für ein gottgefälliges Leben dienen sollten? Da die Erblasser als Universitätsangehörige meist nicht verheiratet waren, wurde die materielle Seite des Letzten Willens gern knappgehalten. Von den 25 Testamentszeilen des Dozenten Henry Cockrofte enthalten nur die letzten dreieinhalb Zeilen Vermächtnisse seiner weltlichen Güter an Freunde. Fürsorge als eine Form der Nächstenliebe? Der Rest nach der Anfangsformel, sein Testament zu machen, dient allein der Bekundung des rechten Glaubens.

Die spezifisch puritanische religiöse Funktion des Testamentes war so offenkundig für die Zeitgenossen, dass die Textsorte schnell zu einem politischen Instrument geriet. Eingesetzt zur

satirischen Vernichtung aller jeweiligen Feinde, wurden diese, voran der Papst, noch lebend „totgesagt“ in fiktiven Spott-Testamenten im Namen des Teufels und symbolisch aufgeladener Tiere wie Ziegenböcke oder Schweine. Besitz und Vermächtnisse entlarvten die Feinde: „Ich hinterlasse der Welt meine Sünden“. Etwas bescheidener war die Gastwirtin Jyll: ihr stets gleiches Vermächtnis bestand aus einem kräftigen Magenwind. Für den Pfarrer allerdings gab es lediglich einen halben flatus.

Zum Abschluss möchte ich mit Ihnen zurückkehren zu den Worten des Rundfunkbeitrags. Mit ihnen im Sinn wünsche ich allen, den eigenen Letzten Willen dereinst aus Selbstliebe und aus Nächstenliebe heraus unter Gottes Segen mit Für-Sorge und mit Hoffnung zu gestalten.

Ulrich Bach



Foto: Ulrich Bach privat

## Selbstannahme - was ist das denn?

Ist das so ein Begriff aus der psychologischen Trickkiste, der einem erst von Fachleuten erklärt werden muss?

Die ersten 47 Jahre meines Lebens habe ich verbracht, ohne mich mit diesem Begriff und was er meint zu beschäftigen, und war überzeugt, dass ich so etwas für ein gelingendes Leben nicht benötige.

Dabei ist Selbstannahme oder Selbstliebe etwas, mit dem jeder sich im Verlauf seines Lebens auseinandersetzen sollte. Ja, Sie lesen richtig, so etwas wie Selbstannahme kann und sollte erlernt werden und ist, das schon einmal vorausgeschickt, ein langer, aber lohnender Prozess. Sie hat also nichts mit dem Selbsterhaltungstrieb zu tun, der dazu da ist, dem Menschen das Überleben zu ermöglichen. Selbstannahme ist ein willentlicher Vorgang, der meine Einstellung zu mir selbst und zu meinen Mitmenschen verändern hilft und der meine Lebensqualität entscheidend verbessern kann.

Der Philosoph Romano Guardini formuliert es so: „An der Wurzel von allem liegt der Akt, in dem ich mich selbst annehme: Ich soll damit einverstanden sein, der zu sein, der ich bin. Einverstanden, die Eigenschaften zu haben, die ich habe. Einverstanden, in den Grenzen zu stehen, die mir gezogen sind.“ (1)

Wenn diese beiden Aussagen stimmen, wenn also einerseits die Selbstannahme die Grundlage für ein bewusstes Leben ist und wenn andererseits niemand mit der Fähigkeit zur Selbstannahme geboren wird, dann stehen wir vor der Aufgabe uns zu fragen:

Akzeptiere ich mich selbst voll und ganz, mit meinen Gaben und mit meinen Grenzen? Habe ich mein Schicksal angenommen? Mein Geschlecht? Mein Lebensalter? Sage ich ja zu meiner Ehe oder Beziehung, zu meinen Kindern, zu meinen Eltern? Sage ich ja zu meiner materiellen Lage, zu meinem Gesundheitszustand, zu meinem Aussehen? Kurz gesagt: Liebe ich mich selbst?

Wenn Sie mir bis hierher gefolgt sind und vielleicht gerade auf Ihr eigenes Leben schauen, sagen Sie sich möglicherweise: „Ist Selbstannahme so, wie es sich anhört, nicht eine Methode, die in erster Linie zur Unzufriedenheit mit mir und meinem Leben führt? Wäre es nicht besser, vieles einfach ruhen zu lassen? Quält mich sonst nicht ständig die Frage, warum ich so bin und nicht anders, warum mein Leben so gelaufen ist und nicht anders?

Wenn wir hier im Prozess der Selbstannahme stehen bleiben würden, wären diese Gedanken durchaus berechtigt. Doch die zweite Hälfte der Selbstannahme ist die Dankbarkeit.

Es lohnt sich, auf den zu schauen, der uns gemacht und ins Leben gerufen hat, wie das der Dichter des 139. Psalms tut (V13f): *„Du hast mich mit meinem Innersten geschaffen, im Leib meiner Mutter hast du mich gebildet. Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Großartig ist alles, was du geschaffen hast, das erkenne ich!“*

Wir alle sind ursprünglich „eine gute Idee Gottes“.

Freilich gibt es im Leben genügend Faktoren, die uns beeinträchtigen können und vielleicht verbogen haben: Eltern und Geschwister, Lehrer und Schule, Ehrgeiz und Karriere, unsere Angst, unsere Gier und nicht zuletzt unser freier Wille, den Gott uns ja bewusst gelassen hat.

Er, Gott, weiß nur zu gut, wer wir sind, wie wir sind und warum wir so sind. Er schaut unsere Qualitäten und auch unsere dunklen Flecken an und - liebt uns trotzdem: *„Meine Schafe hören meine Stimme und ich kenne sie und sie folgen mir, und ich gebe ihnen das ewige Leben und sie werden nimmermehr umkommen und niemand wird sie aus meiner Hand reißen.“* (Joh. 10,27f) Das heißt: Nichts kann uns trennen von der Liebe Gottes!

Für das, was bei uns nicht in Ordnung ist, was wir nicht bewältigen, was uns nicht gelingt, ging Jesus ans Kreuz.

Durch sein Opfer werden wir frei von allem, was dunkel, belastend und einengend in unserem Leben ist. Nur dadurch können wir uns ganz, mit all unseren Facetten, anschauen, uns akzeptieren, uns annehmen, uns selbst mögen.

Wenn wir es also mit Jesu Hilfe fertigbringen und lernen, den Blick ungetrübt und ohne Angst auf uns zu richten, haben wir eine neue Sicht auf uns selbst. Sie wird dann auch voll Dankbarkeit sein für alles, was uns gelungen ist, was wertvoll und gut ist in unserem Leben und wo Gott uns bewahrt und beschenkt hat.

Eberhard Hamann



(1) Romano Guardini, *Die Annahme seiner selbst. Den Menschen erkennt nur, wer von Gott weiß.* 5. erw. Auflage, Mainz 1993



## Was tust du für dich Gutes?

Kleine Auszeit, großes Glück? Wir wollten wissen, was Ihnen guttut!

**F**ür mich ist es am Schönsten Zeit zu haben. Ausschlafen, in Ruhe duschen, gemütlich frühstücken, Zeitung lesen ... Einfach in den Tag reinleben.

**B**ewegung hilft mir ungemein – spaziergehen, durchs Haus tanzen zu meiner Lieblingsmusik oder was wunderbar hilft ein paar Yoga-Übungen. Und ich bin bei mir.

**I**ch gönne mir ein bisschen Ruhe – vielleicht lese ich ein Buch, höre Musik oder gehe einfach raus in die Natur, eine kleine Runde spazieren.

**B**ummeln gehen, ganz ohne Einkaufsstress. Herrlich, allein wenn ich jetzt daran denke, geht's mir gut.

**E**ssengehen oder eine Tasse Kaffee in der Hängematte.

**I**ch liebe es, in der Natur unterwegs zu sein.

**I**ch tue meinem Körper was Gutes: ein warmes Bad, 'ne Gesichtsmaske, eine Kerze anzünden oder einfach eine gute Tasse Tee oder Kaffee, können richtig guttun.

Fotos und Umfrage: Gaby Grützner-Ledermann

**S**ofa, Beine hoch, Fernseh-schauen

**D**igital Detox - Handy weglegen. Das wirkt wie ein Wunder.

**U**nd manchmal hilft's mir total, ein bisschen äußere Ordnung zu schaffen – im Kleiderschrank, Sachen aussortieren, Wohnzimmerschrank oder auch digital, alte Mails löschen. Danach fühle ich mich gleich viel freier, leichter, einfach gut.

**E**ine Tasse Kaffee mit einem guten Buch auf der Terrasse.

**J**eden Morgen mit meinem Hund spaziergehen.

**Z**eit mit Freunden verbringen.

**S**ofa, Kuscheldecke und Lieblingsserie – mehr braucht's nicht.

**I**ch plane für uns was Schönes ein: vielleicht ein Ausflug an den See oder in die Berge, oder einfach mal wieder ins Kino. Das macht gleich gute Laune, schon beim Daran-Denken.

## Einfach fragen – Einfach antworten

### Incurvatus in se ipsum



Wie schwierig eine neutrale Selbstwahrnehmung ist, haben die Menschen der Bibel und in ihrer Nachfolge die Theolog:innen genau gesehen und dafür eine Denkfigur entwickelt.

Der Mensch ist nicht frei, selbstbewusst und überlegt, sondern entdeckt und erlebt sich selbst im Bezugsrahmen Gott und Mitmenschen, als einen Menschen, der eigentlich auf sich selbst ver-

krümmt ist – den „homo incurvatus in se ipsum“ – der eigentlich nur an sich selbst denken kann und damit in sich selbst verfangen ist.

Martin Luther schreibt dazu:

„Unsere Natur ist durch die Schuld der ersten Sünde so tief auf sich selbst hin verkrümmt (lat.: tam profunda est in se ipsam incurva), dass sie nicht nur die besten Gaben Gottes an sich reißt und genießt, ja auch Gott selbst dazu gebraucht, jene Gaben zu erlangen, sondern das auch nicht einmal merkt, dass sie gottwidrig, verkrümmt und verkehrt alles [...] nur um ihrer selbst willen sucht.“

[– Martin Luther: Scholion zu Röm 5,4 Luther, WA 56, 304, 25–29. – Wikipedia, Artikel „Incurvatus in se“, abgerufen 17.10, 11.00 Uhr]

Der theologische Gedanke beschreibt, wie tief wir in einer Egozentrik und einem Egoismus gefangen sind und von daher Gott (und die Menschen) als Korrektiv von außen brauchen und suchen sollen.

Paulus beschreibt unsere Situation im Römerbrief (7, 18 – 25): „Denn ich weiß, dass in mir, das heißt in meinem Fleisch, nichts Gutes wohnt. Wollen habe ich wohl, aber das Gute vollbringen kann ich nicht. Denn das Gute, das ich will, das tue ich nicht; sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich. Wenn ich aber tue, was ich nicht will, vollbringe nicht mehr ich es, sondern die Sünde, die in mir wohnt.“

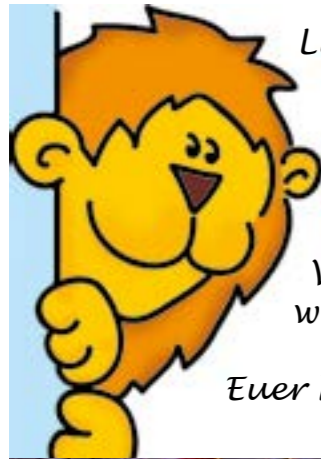
So finde ich nun das Gesetz: Mir, der ich das Gute tun will, hängt das Böse an. Denn ich habe Freude an Gottes Gesetz nach dem inwendigen Menschen. Ich sehe aber ein anderes Gesetz in meinen Gliedern, das widerstreitet dem Gesetz in meinem Verstand und hält mich gefangen im Gesetz der Sünde, das in meinen Gliedern ist. Ich elender Mensch! Wer wird mich erlösen von diesem Leib des Todes?

Dank sei Gott durch Jesus Christus, unsern Herrn!“

Ein banales Beispiel: Die Rettung der Schöpfung liegt mir ganz tief im Herzen, aber schon beim nächsten Einkauf liegen nicht nur die unverpackten, gesunden Waren im Korb, sondern auch einiges anderes. Würde ich alle meine Einflüsse auf die Schöpfung klar durchdeklinieren, müsste ich aussteigen und ganz aufhören in der Gesellschaft unterwegs zu sein.

Jesus Christus hat uns von der Macht der Sünde freigekauft. Die Last muss uns nicht mehr unnötig belasten. Ich kann erkennen und anerkennen, dass ich in dieser Welt weiterhin sowohl als tief in der Sünde gefangener Mensch, als auch als zu tiefst erlöster Mensch lebe und leben kann, ohne mich, meine Lebenshaltung und Meinung als Absolutum setzen zu müssen, sondern die Relativität allen Seins akzeptiere. Dem relativ Guten kann ich dann nachjagen, Dank, Gott durch Jesus Christus, unsern Herrn!

*Frank Hofmann-Kasang*



Liebe Kinder,

heute habe ich mich  
vor euch versteckt.  
Findet ihr mich ?.

Viel Spaß beim Suchen  
wünscht euch

Euer Markuslöwe



Bild von levelord auf Pixabay

## Selbstliebe im Kindergarten

### – das Ich und das Wir

Im Kindergarten wachsen wir zusammen – im Miteinander mit anderen erkennen die Kinder, dass jeder einzigartig ist. Gleichzeitig lernen sie, wie viel Kraft aus dem Wir entsteht: Wir unterstützen uns, teilen, helfen einander und feiern gemeinsam Erfolge. Selbstliebe ist dabei der Schlüssel: Wenn jedes Kind sich selbst anerkennt, traut es sich, loszulassen, zu fragen und zuzuhören.

Was bedeutet Selbstliebe im Kindergarten?

- **Achtsamkeit** für sich selbst: Jedes Kind lernt, seine eigenen Gefühle wahrzunehmen – Freude, Traurigkeit, Wut – und darf sie benennen.
- **Wertschätzung** der Einzigartigkeit: Unterschiede werden als Bereicherung gesehen – wir feiern verschiedene Stärken, Interessen und Lernwege.
- **Selbstwirksamkeit**: Kleine Entscheidungen (welches Spielzeug, welche Geschichte) stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
- **Grenzen und Fürsorge**: Selbstliebe umfasst auch, sich Hilfe zu holen, wenn es mal zu viel wird, und anderen respektvoll Beachtung zu schenken.

Wie passt Ich und Wir zusammen?

- Das **Ich** stärkt das **Wir**: Wenn Kinder ihr ei-

genes Empfinden erkennen und benennen, lernen sie, empathisch zu handeln. Sie fragen: „Wie fühle ich mich dabei?“ und fragen gleichzeitig: „Wie geht es dir dabei?“

- **Das Wir** ermöglicht dem **Ich** zu wachsen: Gemeinschaft bietet sichere Räume (Gruppe, Kita-Routine, Rituale), in denen Kinder sich ausprobieren dürfen. Durch gemeinsames Regeln- und Ritualerleben entsteht Vertrauen.
- **Gemeinsame Werte** als Orientierung: Respekt, Geduld, Hilfsbereitschaft und Dankbarkeit helfen dem Kind, seine Bedürfnisse achtsam zu äußern und zugleich Rücksicht auf andere zu nehmen.
- **Sprache der Hoffnung** und **Zugehörigkeit**: Religiöse Impulse können das Wir-Gefühl stärken – etwa durch Sätze wie „Gott liebt jeden einzelnen von uns und begleitet uns, damit wir miteinander wachsen“.

Noch ein Gedanke am Schluss: „Ich bin geliebt, so wie ich bin – und gemeinsam mit anderen wachse ich darüber hinaus.“ In dieser Zuversicht lernen Kinder, sich selbst ehrlich zu begegnen und gleichzeitig achtsam aufeinander zu schauen – im Ich und im Wir.

Evang.-Luth. Kindergarten St.Markus



## Ihr Markusplatz-Team



Wir suchen Menschen, die Freude am Schreiben, Fotografieren oder Gestalten haben – oder einfach Lust, sich einzubringen. Melden Sie sich gern bei uns, wir freuen uns auf neue Gesichter und frische Ideen!

## Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wie hat Ihnen unsere dritte Ausgabe in diesem Jahr gefallen?  
Haben Sie etwas vermisst? Was ist besonders gut gelungen?  
Über Anregungen, Kritik und auch Lob würden wir uns sehr freuen.

E-Mail: [Markusplatz.Estenfeld@gmail.com](mailto:Markusplatz.Estenfeld@gmail.com)

Markusplatzteam  
Schwarze Äcker 36  
97273 Kürnach

## Kontakt



**Pfarrer Frank Hofmann-Kasang**  
0 93 67 – 98 20 30 1  
Fax: 0 93 67 – 98 20 30 2  
E-Mail: [frank.hofmann-kasang@elkb.de](mailto:frank.hofmann-kasang@elkb.de)



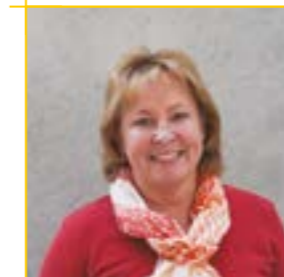
**Vertrauensfrau Elisabeth Weissgerber**  
0 93 05 - 99 37 53  
E-Mail: [elisabeth.weissgerber@gmx.de](mailto:elisabeth.weissgerber@gmx.de)



**Prädikantin Dagmar Hamann**  
0 93 05 - 14 05  
E-Mail: [hamann.estenfeld@web.de](mailto:hamann.estenfeld@web.de)



**Pfarrbüro Kürnach**  
Stefanie Lauter  
E-Mail: [stefanie.lauter@elkb.de](mailto:stefanie.lauter@elkb.de)



**Sekretärinnen Claudia Schaum und Elena Karaev**  
Lengfeld: 09 31 - 27 10 00, Fax: 09 31 - 27 84 05  
Mo, Di: 11-12 Uhr, Do: 16 -18 Uhr

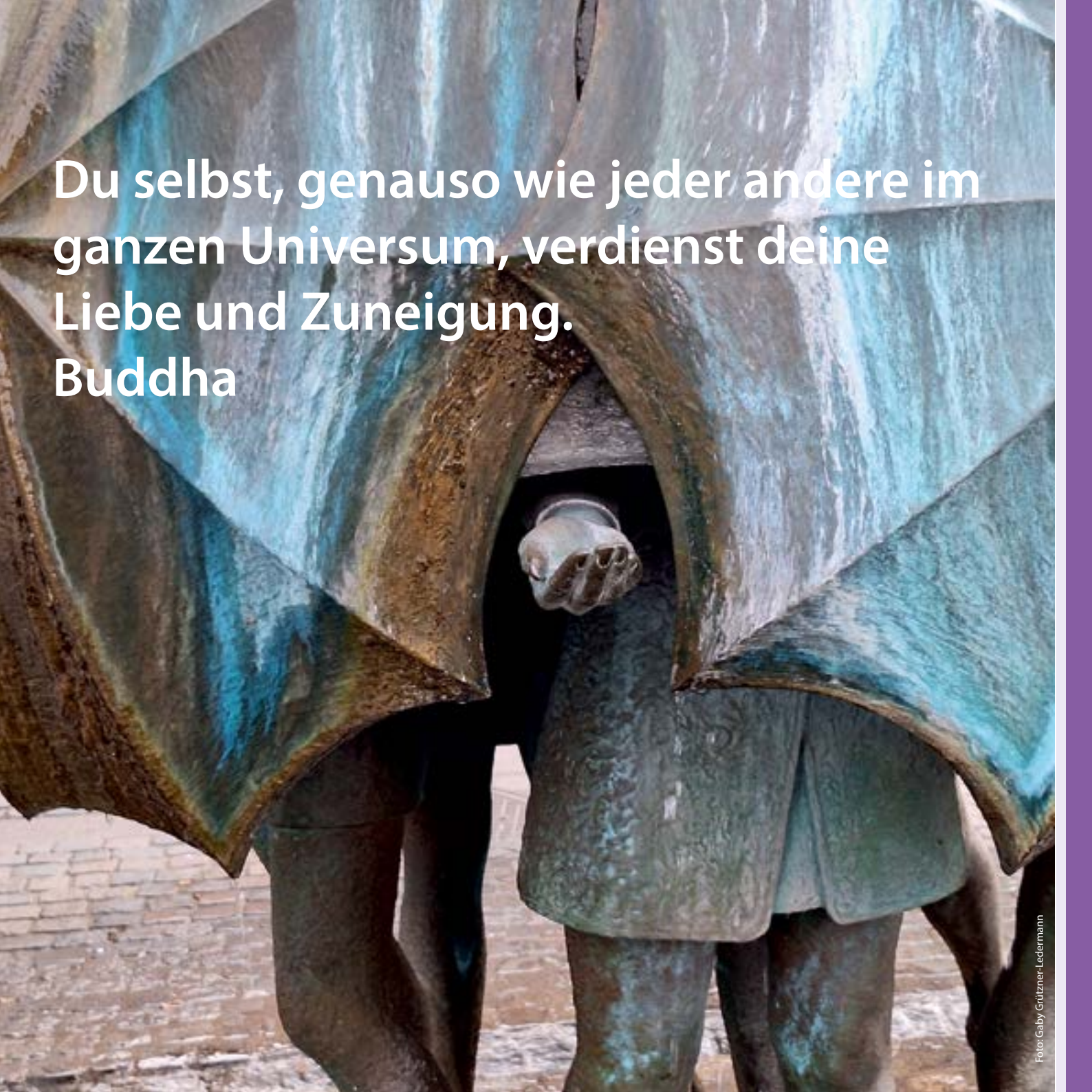


## Impressum

**Markusplatz - Evangelischer Gemeindebrief für Estenfeld, Kürnach und Mühlhausen**

**Herausgeber:** Kirchenvorstand der Kirchengemeinde Sankt Markus, Vorsitzender: Pfarrer Frank Hofmann-Kasang, Schwarze Äcker 36, 97273 Kürnach, Homepage: [www.evangelisch-estenfeld.de](http://www.evangelisch-estenfeld.de)  
**Redaktion:** Gabriele Grützner-Ledermann  
**Redaktionsadresse:** Schwarze Äcker 36, 97273 Kürnach  
**Satz:** Gabriele Grützner-Ledermann  
**Layout:** Christine Köhler  
**Druck:** Rainbowprint, Paradiesstraße 10, 97225 Zellingen-Retzbach  
**Erscheinungsweise:** drei Ausgaben pro Jahr, **Auflage:** 1000  
**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:** 31. Januar 2026





Du selbst, genauso wie jeder andere im  
ganzen Universum, verdienst deine  
Liebe und Zuneigung.  
Buddha