



das  
**zeichen**

KA | Die Zeitschrift des  
Katholischen  
Apostolats

# Mein Körper – Gottes Tempel

- + Der Körper als Schicksal
- + Spiegel der Seele
- + Mit dem Leib glauben

# 4

HERMA BRANDENBURGER

## Der Seele ein Zuhause geben

Der Körper ist ein Wunderwerk! Was man in ihm alles entdecken kann? Spüren der Ahnen, Erlebnisse aus der Jugend. Und vor allem: Er gibt der Seele ein Zuhause.



# 20

ELLEN DIETRICH

## Eine schöne Seele

Ein Foto der Großmutter: Wie verträumt, sanft, warmherzig, einfühlsam lächelt sie entgegen. Eine schöne Seele mit einer natürlichen Attraktivität. Sie hat eine wärmende Kraft und ist alterslos.

# 8

P. JÖRG MÜLLER

## Jung aussehen auf Teufel komm raus

Den Körper pflegen? Ja. Das ist ein Dienst an sich selbst. Aber ihn zum Kult erheben? All die Anstrengungen, auf Teufel komm raus, schöner und jünger zu werden, sind doch eher kontraproduktiv für das glückliche Leben.

# 24

GERTRUD BREM

## Erschrocken über die Nacktheit

Da sind sie erstmal erschrocken: Als Adam und Eva vom Baum der Erkenntnis gegessen hatten, sahen sie und spürten zum ersten Mal, dass sie nackt waren. Und sie schämten sich ihres Körpers. Aber Gott macht ihnen Kleider.

<b>Zur Erde kehrst du zurück</b> .....	<b>6</b>
P. Peter Hinsen	
<b>Der Körper als Tempel des Heiligen Geistes</b> .....	<b>12</b>
Otmar Heftrich	
<b>Lösch den Geist in mir nicht aus</b> .....	<b>14</b>
Michael Lehmler	
<b>Sie liefern</b> .....	<b>16</b>
P. Alexander Holzbach	
<b>sanft berührst du meine Schönheit</b> .....	<b>18</b>
Michael Lehmler	
<b>Warum wir richtig sind</b> .....	<b>22</b>
Vera Novelli	
<b>Mit dem Leib glauben</b> .....	<b>24</b>
P. Paul Rheinbay	
<b>Das Zeichen des Monats</b> .....	<b>30</b>
Chrisam	

THEMEN  
2022

IM NÄCHSTEN HEFT:  
Treue

JUNI 2022  
Zeuge sein



## Ostern leibhaftig entdecken

Geht es uns nicht manchmal so wie in diesem Bild oben? Wir nehmen die Osterbotschaft wahr, aber sie weht uns ständig vom Sand des Alltags zu? Und dieser Sand brennt manchmal in den Augen, die Botschaft rinnt uns wie Sand durch die Finger, lässt sich nicht festhalten.

»Christus ist auferstanden. Er ist wahrhaft auferstanden.« Diese Formel ruft man sich in der Ostkirche als Ostergruß zu. Man könnte auch sagen: »Er ist leibhaftig auferstanden.« Denn unser Glaube schwebt nicht im Reich der Ideen und Gedanken. Er wird konkret. Er wird Leib. Physisch und körperlich erfahrbar. Es ist geradezu folgerichtig, wenn Paulus vom Körper als dem Tempel des Heiligen Geistes spricht. Hat Gott doch auch in Jesus Christus als seinem Tempel Wohnung genommen. Und auch wir sollen Gottes Geist in unserem Leib wohnen lassen.

Wir brauchen unseren Körper nicht zum Kult erheben, aber wir sollen ihn auch

nicht verachten, als hätte er uns nichts zu bieten. Wir dürfen unseren Körper pflegen, können ihm zuhören, wenn er Schmerzen empfindet, dürfen ihm Linderung verschaffen und können ihn achtsam behandeln. Die Ostererfahrung der Auferstehung darf durch ihn hindurchstrahlen. Auch wenn manchmal vielleicht etwas Sand ins Getriebe kommt - das macht ihn nur umso geheimnisvoller,

Ihr



ALEXANDER SCHWEDA  
CHEFREDAKTEUR

# Der Körper als Schicksal

**Mein Körper ist das Gehäuse, in dem sich die Seele als in ihrer Heimat eingerichtet hat. Auch wenn diese Heimat »Streifen hat«, ist sie mir doch vertraut und eingewohnt.**

**W**ir kennen einander schon lange und halten es ganz erträglich miteinander aus. Ja ich bin dankbar für diesen Körper, und dass er mir dreimal problemlos zu Diensten war, was meinen Wunsch nach Kindern betraf.

Auch deswegen hüte und pflege ich ihn, schließlich bekomme ich keinen zweiten. Mein Körper ist ein Wunderwerk. Doch erst das Zusammenwirken von Seele und Körper ergibt den ganzen Menschen. Bei der kleinsten Befindlichkeitsstörung gerät das Gleichgewicht aus dem Ruder, und manchmal ist gar nicht klar ersichtlich, was Ursache ist und was Wirkung. Gern geleugnet, ist man der Seele schuldig, sie bei der Suche nach Auslösern zu berücksichtigen.

## Die Erbteile meiner Ahnen in mir

Bemerkenswert sind die Erbteile meiner Ahnen in mir: Schaue ich in den Spiegel, sehe ich meine Mutter. Wie ähnlich ich ihr im Alter geworden bin, als ob sie in meine Hülle geschlüpft sei und mich daraus verdrängt hätte. Aber auch mein Vater lebt in mir weiter; handhabe ich doch einiges genauso, wie er es gehalten hat.

Ich würde lügen, wollte ich bestreiten, dass mein in die Jahre gekommener Körper keinerlei Wehmut in mir auslöst. Die immer weniger werdende Kraft, der kleiner werdende Aktionsradius, das trübt meine Laune. Dazu Medikamente, die über ihre Wirkung hinaus mir auch noch

Nebenwirkungen zumuten. Nicht, dass die Pharmaindustrie an mir reich werden könnte, aber ohne sie wäre ich wahrscheinlich nicht so alt geworden.

Bin ich eigentlich auch früher schon so krumm gegangen? Meine Bandscheiben sind naturgemäß dünner geworden, bzw. geschrumpft. Und dünnhäutiger scheine ich auch geworden zu sein, weshalb sonst beschäftigt mich alles viel intensiver und länger als früher? Ein altes Herz verträgt eben keine Turbulenzen mehr.

Mussten dem hoch aufgeschossenen Mädchen früher alle Säume verlängert werden, passe ich heute in die Kurzform, und in meinem Pass stimmt die angegebene Körpergröße auch nicht mehr.

Kleidung, die ich geliebt habe, die mir nicht mehr passt, und die noch im Schrank hängt, weckt Erinnerungen. Noch kann ich sie nicht weggeben, obgleich keine Aussicht besteht, sie jemals wieder





tragen zu können. Trotz aller Disziplin lässt sich nicht verhindern, dass man im Alter fülliger wird und wenig Ähnlichkeit mehr mit der einst Jungen hat.

### **Die Seele ist alterslos**

Alter wird einem nur bewusst durch die nachlassende Beweglichkeit und zunehmende Steifigkeit sowie Vergesslichkeit. Nur die Seele ist alterslos. Es ist kein Unterschied im Fühlen, ob man 20, 50 oder 80 Jahre alt ist. Je älter man wird, umso aufwendiger gestalten sich die Verschönerungsmaßnahmen, sprich das Schminken, ohne die sich manche Frau nicht mal bis zum Bäcker am Ende der Straße traut.

Schöpft man in der Jugend noch aus dem Vollen und scheut keinen Wettbewerb mit seinesgleichen, zählt im Alter nur noch Barmherzigkeit mit sich selbst, wenn man nicht ändern kann, was nicht zu ändern ist. Weil Falten die Zeilen sind, die das Leben ins Gesicht geschrieben hat. Eine ganze

Industrie lebt davon, sie aus der Welt zu schaffen. Die Anzahl von Töpfchen und Tiegelchen auf der Badablage wird mit den Jahren immer zahlreicher, ohne dass der Alterungsprozess in Wirklichkeit aufzuhalten wäre. Nichts für mich; ich besitze noch nicht mal einen Lippenstift.

Männer haben es hier bedeutend einfacher. Während sie zunehmendes Alter interessanter macht, spricht man bei Frauen ungeniert vom Welken. Einmal hörte ich jemanden sagen, mit 40 habe man das Gesicht, das man verdient, und mit 80?

Wenn ich noch einmal auf die Welt käme, wäre ich nicht mehr so brav und gehorsam, würde nicht mehr sämtliche Mystifizierungen des Körpers bzw. der Leiblichkeit für bare Münze nehmen, und mehr nach dem Motto leben: Brave Mädchen kommen in den Himmel - böse Mädchen kommen überall hin!

**HERMA BRANDENBURGER**

## Namenstage im April | Kalendarium 2022

1	Fr	Irene, Hugo	11	Mo	Reiner, Stanislaus	21	Do	Konrad v. Parzham, Anselm
2	Sa	Franz v. Paola	12	Di	Herta, Julius, Zeno, Teresa	22	Fr	Cajus (Kai), Wolfhelm
<b>3</b>	<b>So</b>	<b>5. Fastensonntag;</b> Richard Luitbirga, Josepha	13	Mi	Martin, Ida, Paulus	23	Sa	Adalbert, Georg, Gerhard, Teresa Maria
4	Mo	Isidor, Konrad, Francisco Marto, Heinz	<b>14</b>	<b>Do</b>	<b>Gründonnerstag;</b> Lidwina, Hedwig, Ernestine	<b>24</b>	<b>So</b>	<b>2. Sonntag der Osterzeit</b> Fidelis, Wilfried, Virginia
5	Di	Vinzenz Ferrer, Kreszentia, Juliana	<b>15</b>	<b>Fr</b>	<b>Karfreitag;</b> Una, Anastasia	25	Mo	Ev. Markus, Erwin, Franka
6	Mi	Wilhelm, Michele	<b>16</b>	<b>Sa</b>	<b>Karsamstag;</b> Bernadette, Benedikt Labre, Hartmut	26	Di	Trudbert, Helene, Anaklet, Consuelo
7	Do	Johann Baptist, Burkhard, Ursula	<b>17</b>	<b>So</b>	<b>Ostersonntag</b> Max Joseph Metzger, Eberhard	27	Mi	Petrus Kanisius, Zita
8	Fr	Walter, Beate, Rose Marie	<b>18</b>	<b>Mo</b>	<b>Ostermontag</b> Wiggo/Wigbert	28	Do	Pierre Chanel, Hugo, Ludwig, Maria Grignon, Theodora
9	Sa	Waltraud, Konrad	19	Di	Leo IX., Werner, Friedrich, Marcel Callo, Gerold, Emma, Timo	29	Fr	Katharina v. Siena, Roswitha
<b>10</b>	<b>So</b>	<b>Palmsonntag;</b> Magdalena, Ezechiel, Hulda, Gernot	20	Mi	Hildegund, Odette	30	Sa	Pius V., Rosamunde, Hilda, Quirin, Balbina



»Durch ein heiteres und frohes Gesicht können wir beweisen, dass die Nachfolge Christi unser Leben mit Freude erfüllt.«

VINZENZ PALLOTTI

### Quellennachweis der Fotos:

Titel ..... Göttin Aphrodite (Venus); Archäologisches Nationalmuseum Neapel; Foto Wilfried Bahnmüller  
 S. 3 ..... KNA  
 S. 4 ..... Stevica Mrdj/AdobeStock  
 S. 7 ..... Rudolf Baier  
 S. 8,14,18,23,25 ..... AdobeStock  
 S. 10 ..... Georg Wiehe  
 S. 12,20,31 ..... Wilfried Bahnmüller  
 S. 16 ..... Peter Willi/Artothek  
 S. 24 ..... Pallottiner  
 S. 26 ..... Gilles Lambert/Unsplash  
 S. 26 ..... Annie Spratt/Unsplash  
 S. 27 ..... Debby Hudson/Unsplash  
 S. 30 ..... KNA  
 Rückseite ..... Wilfried Bahnmüller

### Erscheinungstag dieser Ausgabe:

1. April 2022  
 das zeichen (129. Jahrgang) und KA – Katholisches Apostolat (88. Jahrgang)

### Herausgeber und Verleger:

Pallottiner Körperschaft des öffentlichen Rechts  
 Vinzenz-Pallotti-Straße 14  
 86316 Friedberg in Bayern  
 ISSN 2198-252X

### Gesamtherstellung:

Weiss-Druck GmbH & Co. KG  
 Hans-Georg-Weiss-Straße 7  
 52156 Monschau

### Redaktionsanschrift:

das zeichen  
 Vinzenz-Pallotti-Straße 14  
 86316 Friedberg  
 redaktion@pallottiner.org  
 Fax: 0821 60052-546

### Redaktion:

Alexander Schweda UAC (Chefredakteur), Gertrud Brem, P. Alexander Holzbach SAC, P. Jörg Müller SAC, Vera Novelli, Maria Weiland

### Leserservice:

das zeichen - Leserservice  
 Vinzenz-Pallotti-Str. 14  
 86316 Friedberg/Bay.  
 Telefon: 0821 60052-580  
 Fax: 0821 60052-586  
 kanzlei@pallottiner.org

Preis: € 1,50 pro Ausgabe,  
 € 3,- für die Doppelausgabe.  
 Jahresbezug (11 Ausgaben inklusive einer Doppelausgabe):  
 im Postversand: 23,- €  
 durch Förderer (Austräger): 18,- €  
 (in Österreich: 19,- €)

### Gestaltung und Layout:

büroeco  
 kommunikationsdesign GmbH  
 Völkstraße 29  
 86150 Augsburg  
 www.bueroeco.com

Durch ein Versehen ist in der Ausgabe vom März 2022 der Namenstags-Kalender vom Februar noch einmal abgedruckt worden. Wir bitten den Fehler zu entschuldigen.



**Ein schönes Geschenk für feinfühligere Menschen, die Mut und Freude suchen und zuversichtlich leben wollen.**

**das zeichen** erscheint 11 Mal im Jahr, inkl. einer Doppelausgabe. Preis: € 1,50 pro Ausgabe, € 3,- für die Doppelausgabe. Jahresbezug per Postversand: € 23,-.

**Bankverbindung:**  
Bank für Kirche und Caritas  
IBAN: DE87 4726 0307 0018 1817 00  
BIC: GENODEM1BKC

Senden Sie bitte die Zeitschrift als Geschenkabonnement

für 1 Jahr       bis auf Widerruf

Gültig ab: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Nummer

\_\_\_\_\_  
Plz, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Abtrennen und Coupon einsenden an:**  
das zeichen | Postfach 1162 | 65531 Limburg  
(für Empfänger in Deutschland)  
das zeichen | Mönchsberg 24 | (A) 5020 Salzburg  
(für Empfänger in Österreich)  
**oder per E-Mail an:** kanzlei@pallottiner.org

**Abonnement-Empfänger:**

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Nummer

\_\_\_\_\_  
Plz, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon