Ausgabe 01 | Januar 2023 | 130. Jahrgang

das zeichen

KA | Die Zeitschrift des Katholischen Apostolats

Kindheitskräfte

- Hinfallen und wieder aufstehen
- Werden wie ein Kind
- Das Wunder des Lebens

D 11 901

4

GERTRUD BREM

Biegsam sein

Wer schon einmal Bäume im Wind beobachtet hat, ahnt, was die Fachwelt unter dem Begriff »Resilienz« versteht: Es ist die Fähigkeit des Menschen, unter Druck nicht zu zerbrechen – wie die Kinder.

6

P. JÖRG MÜLLER

Das Kind in der Mitte

Was meint Jesus eigentlich damit, wenn er ein Kind in die Mitte stellt und verlangt, dass wir so werden sollen wie die Kinder, um ins Himmelreich zu gelangen? Kindisch sollen wir jedenfalls nicht werden.

das zeichen

KA | Die Zeitschrift des Katholischen Apostolats

20

P. HEINZ-WILLI RIVERT

Ein Segen

Allzu häufig tauchen Kinder nicht in der Bibel auf. Aber wenn die Kindheitsgeschichten erzählt werden, zeigt sich immer: Kinder sind ein Segen.

22

P. ERIK RIECHERS

Bereit sein zu teilen

Was Jesus mit der Vorbildfunktion der Kinder meint, kann an der Szene der Brotvermehrung beobachtet werden: Der Junge, der Brot und Fische austeilt, ist bereit zu teilen.

Ein weiches Polster zwischen den Grenzen 8
Herma Brandenburger

Die schöne Last der Kindheit 10
Ellen Dietrich

Trotzmacht des Geistes 12
Otmar Heftrich

hole dein licht aus dem panzer heraus 14
Michael Lehmler

trau deinen erfahrungen 16
Michael Lehmler

Immer wieder 18
Emmy Grund

Maria 24
P. Alexander Holzbach

Anders 29
Eine Erzählung von Vera Novelli

Das Zeichen des Monats 30
Atem

Themen 2023

IM NÄCHSTEN HEFT:
Lachen

MÄRZ
Was ist böse?

Sich mit Kindheitskräften gegen den Wind stemmen

Meine Oma hatte sie bis ins hohe Alter: diese Kindheitskräfte, die einen durch Krisen durchtragen, die dafür sorgen, dass jemand unter einer Last nicht zusammenbricht, sondern sich biegen und dehnen kann, ohne zerstört zu werden. Sie hat im Krieg Kartoffeläcker nach Essbarem durchkämmt, ließ, wenn sie hinfiel, alles fallen, um sich nichts zu brechen, und machte noch mit 100 Jahren im Seniorenheim Fahrradübungen im Bett, um beweglich zu bleiben. Kein Sturm wehte sie um. Im Gegenteil. Sie stemmte sich dagegen wie die beiden Mädchen auf dem Foto.

Heute nennt man so eine Eigenschaft Resilienz. Das Wort kommt vom lateinischen Wort »resilire« und bedeutet »zurückspringen«. Es ist die Eigenschaft, sich unter Druck zu biegen und danach wieder in die ursprüngliche Form »zurückzuspringen«, also elastisch zu sein, Spannkraft zu haben und widerstandsfähig zu sein.

Es gibt viele Gründe dafür, warum der eine Mensch widerstandsfähiger ist als der andere. Eine Ursache scheint mir jedoch besonders wichtig zu sein: Wer als junger Mensch wenigstens eine einzige Bezugsperson hatte, die ihm Vertrauen und Zuwendung geschenkt hat, der hat große Chancen im Erwachsenenalter Resilienz zu entwickeln und seine Kindheitskräfte zu bewahren.

Kann es tatsächlich sein, dass manchen Jugendlichen diese Person fehlt, die übrigens nicht verwandt sein muss? Vielleicht gibt es manche, die in ihrer Kindheit oder auch später Gott als so eine Bezugsperson entdeckt haben und daraus Kraft schöpfen. Vielleicht entdecken wir aber in diesem Jahr ein Kind oder einen Jugendlichen, für den wir diese Bezugsperson sein könnten – und stärken ein junges Leben so für die Widrigkeiten des Alltags.

Ihr

ALEXANDER SCHWEDA
CHEFREDAKTEUR

Hinfallen und wieder AUFSTEHEN

Es gibt eine Kraft im Menschen, die von den Fachleuten Resilienz genannt wird. Es beschreibt die Fähigkeit, unter Druck und Widerstand sich biegen zu können, ohne zu zerbrechen. Und diese Kraft bildet sich meist in der Kindheit aus.

Das kleine Mädchen ist ungefähr 15 Monate alt und beginnt zu laufen. Sie steht unsicher auf ihren kleinen Beinen, sie geht zwei Schritte und sitzt auf dem Po. Sofort steht sie wieder auf und beginnt von neuem, wieder zwei Schritte und sie fällt nach vorne auf ihre Hände. Ihre Mama steht zwei Meter von ihr entfernt, lächelt sie an und ermuntert sie immer wieder aufzustehen.

Die Kleine lächelt zurück und setzt ihre Anstrengungen fort. Das Hinfallen gehört zum Laufen lernen dazu und sie steht immer wieder auf. Sie macht unsichere Schritte, aber sie kommt vorwärts und landet nach einigem Hinfallen und wieder Aufstehen endlich in den Armen ihrer Mama. Diese lobt sie und freut sich über die Energie und das Durchhaltevermögen ihres Kindes.

Das Immunsystem der Seele

In den ersten drei Jahren lernen die Kinder am meisten, sagt man. Sie lernen laufen und sprechen, sie lernen greifen und essen, sie unterscheiden die Dinge, die sie sehen, und sie entdecken auch sich selbst als eigenständige Person. Jedes Kind bekommt dazu eine Anlage zur Resilienz, eine Art Immunsystem der Seele, mit auf die Welt. Denn ohne diese Lebenskraft könnte kein Mensch lernen und sich entwickeln. Hinfallen und Aufstehen ist bei einem kleinen Kind eine reale Aufgabe, bis es sicher auf seinen eigenen Beinen steht. Im Laufe des Lebens kann es auch ein Bild werden für die Bewältigung von Stress und Krisen.

Wer als Kind diese Widerstandskraft entwickeln konnte, der hat auch eine gute Möglichkeit, sie sich im späteren Leben zu Nutze zu machen. Kinder brauchen zu dieser Entwicklung feste Bezugspersonen, die ihnen Wertschätzung und Verständnis entgegenbringen, sie müssen sich im Zusammenspiel mit Gleichaltrigen üben und sie sollten spüren, dass die Erziehenden an der Entwicklung ihrer Fähigkeiten wirklich Interesse zeigen, aber auch Grenzen ziehen. So lernen sie Zutrauen zu sich selbst und erkennen ihre Stärken. Sie nehmen mutig Herausforderungen an, sind aber auch bereit, Hilfe anzufragen und einzufordern.

Starke, resiliente Kinder glauben daran, dass sie etwas bewirken können und es immer Lösungen für ihre Probleme gibt. Vorbilder für solche starken Kinder findet man in der Kinderliteratur eine ganze Menge. »Ich habe es noch nie vorher versucht« sagt Pipi Langstrumpf, «also bin ich mir ganz sicher, dass ich es schaffe.« Dieser Mut, einfach Neues auszuprobieren und der Optimismus, dass dieses auch gelingen kann, sind einige der wichtigsten Faktoren für ein gesundes seelisches Immunsystem.

Dem Leben trauen

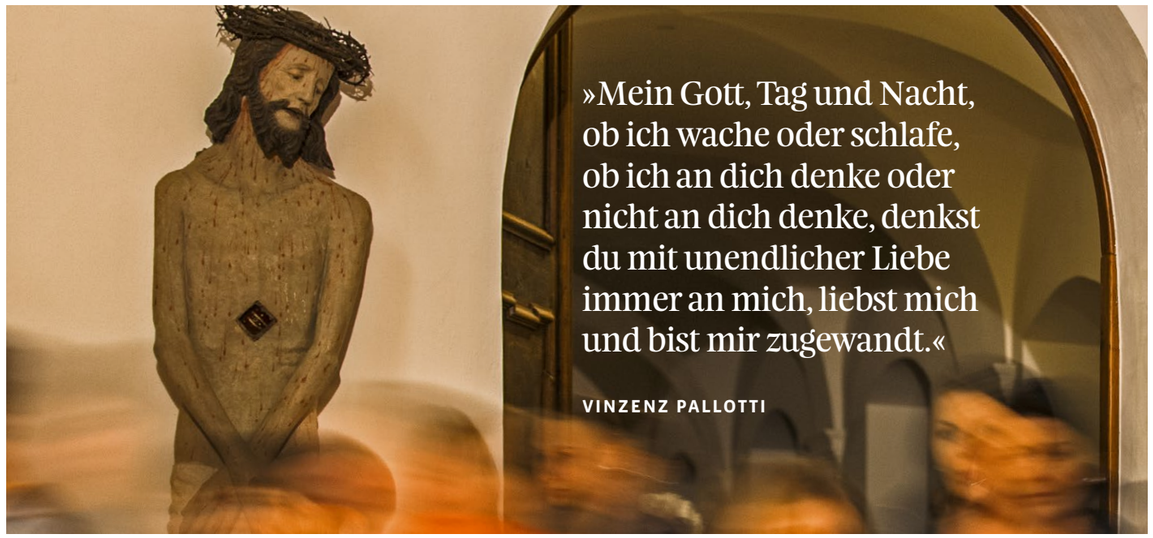
Eine gut entwickelte Resilienz hilft im weiteren Leben mit traumatischen Ereignissen wie Unfall, schwerer Krankheit, existenzieller Unsicherheit oder Verlust von geliebten Personen besser und flexibler umgehen zu können. Nach einer Krise finden die resilienten Menschen schneller wieder ihre psychische Balance. Sie bleiben nicht in einer Problemschleife stecken und sie versinken nicht in einer Verzweiflung, die sie krank macht und lähmt.

An die Stärke, die wir als Kind entwickelt haben und sei es nur beim Laufen lernen, beim Hinfallen und Aufstehen, daran sollten wir uns als Erwachsene in schwierigen Situationen erinnern. Jeder von uns hat eine Resilienz mitbekommen und wir können sie jederzeit aktivieren und auch weiterentwickeln. Das heißt: dem Leben trauen und hoffen, dass es gut wird und alles einen Sinn hat. Jede Krise kann als Herausforderung gesehen werden, die uns wachsen lässt. Lernen wir von den Kindern und erinnern wir uns, dass wir selbst solche Kinder gewesen sind.

GERTRUD BREM

Namenstage im Januar | Kalendarium 2023

1	**So**	**Neujahr, Fest der Gottesmutter,** Maria, Manuela, Wilhelm
2	Mo	Gregor, Basilius, Dietmar
3	Di	Odilo, Genoveva, Irma
4	Mi	Angela, Angelika, Marius, Roger, Christiane
5	Do	Eduard, Emilie, Gerlach
6	**Fr**	**Erscheinung des Herrn, Dreikönig**
7	Sa	Raimund, Sigrid, Valentin, Knud, Reinhold
8	**So**	**Taufe des Herrn,** Erhard, Severin, Gundula
9	Mo	Julian, Basilissa, Eberhard
10	Di	Gregor, Paulus, Wilhelm
11	Mi	Paulin v. Aquileja, Johannes, Tasso
12	Do	Tatjana, Hilda, Ernst
13	Fr	Hilarius, Gottfried, Hildemar, Remigius, Jutta
14	Sa	Helga, Felix, Reiner
15	**So**	**2. So. i. Jahreskr.,** Arnold, Kuno, Konrad, Anton, Gabriel
16	Mo	Ulrich, Marcel, Theobald, Tillmann, Udo
17	Di	Antonius, Beatrix, Leonie, Beate
18	Mi	Regina, Ursula, Odilio, Wunibald
19	Do	Heinrich, Marius, Agritius, Martha, Heinz
20	Fr	Fabian, Sebastian, Elisabeth, Ursula, Jakob
21	Sa	Meinrad, Agnes, Agatha
22	**So**	**3. So. i. Jahreskr.,** Vinzenz Pallotti, Walter, Anastasius, Dietlinde, Elke
23	Mo	Hartmut, Eugen, Guido
24	Di	Franz v. Sales, Vera, Bernd
25	Mi	Bekehrung des Apostel Paulus, Tim, Paula
26	Do	Timotheus, Titus, Robert, Stephan, Albert
27	Fr	Angela Merici, Julian, Gerhard
28	Sa	Thomas v. Aquin, Karl, Manfred, Josef, Karoline
29	**So**	**4. So. i. Jahreskr.,** Valerius, Sabine, Aquilin
30	Mo	Martina, Serena, Adelgunde, Maria
31	Di	Johannes Bosco, Hemma, Wolf



»Mein Gott, Tag und Nacht, ob ich wache oder schlafe, ob ich an dich denke oder nicht an dich denke, denkst du mit unendlicher Liebe immer an mich, liebst mich und bist mir zugewandt.«

VINZENZ PALLOTTI

Quellennachweis der Fotos:
Titel ..... AdobeStock
S. 3, 14, 16, 21 .... Wilfried Bahnmüller
S. 4, 6, 9, 18, 29, 30 ..... AdobeStock
S. 10 ..... Ellen Dietrich
S. 12, 22, 24, 31 ..... Rudolf Baier
S. 26 ..... Aaron Burden/unsplash
Rückseite ..... Thomas Warnack

Erscheinungstag dieser Ausgabe:
1. Januar 2023
das zeichen (130. Jahrgang)
und KA – Katholisches Apostolat
(89. 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

Gestaltung und Layout:
büroecco
kommunikationsdesign GmbH
Völkstraße 29
86150 Augsburg
www.bueroecco.com

Leserservice:
Provinzkanzlei Nord
Wiesbadener Straße 1
65549 Limburg
Telefon: 06431 401244
Fax: 06431 401291
kanzlei@pallottiner.org
Oder
Provinzkanzlei Süd
Vinzenz-Pallotti-Str. 14
86316 Friedberg/Bay.
Telefon: 0821 60052-580
Fax: 0821 60052-586
kanzlei@pallottiner.org

Preis: € 1,75 pro Ausgabe,
€ 3,50 für die Doppelausgabe.
Jahresbezug (11 Ausgaben
inklusive einer Doppelausgabe):
im Postversand: 27,- €
durch Förderer (Austräger): 21,- €

das zeichen
KA | Die Zeitschrift des Katholischen Apostolats

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

das zeichen erscheint 11 Mal im Jahr, inkl. einer Doppelausgabe. Preis: € 1,75 pro Ausgabe, € 3,50 für die Doppelausgabe. Jahresbezug durch Förderer (Austräger): €21,–, Jahresbezug per Postversand: € 27,–.

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
oder Mönchsberg 24 | A-5020 Salzburg
kanzlei@pallottiner.org

Abonnement-Empfänger:

Name, Vorname

Straße, Nummer

Plz, Ort

Telefon