



das
zeichen

KA | Die Zeitschrift des
Katholischen
Apostolats

Vergessen: Segen und Fluch

- + Mit dem Engel nach vorne gehen
- + Was die Erfahrung lehrt
- + Bei Gott gibt es kein Vergessen

4

P. HEINZ-WILLI RIVERT

Leichter werden

Es reist sich leichter mit leichtem Gepäck: Diese Erkenntnis erhält jeder, der anfängt, seine Wohnung oder sein Haus zu entrümpeln. Behalten, was wesentlich ist, auch woran Erinnerung geknüpft ist. Und alles, was man vergessen kann, kann auch entsorgt werden.

6

P. JÖRG MÜLLER

Entlasten

Es hat einen negativen Beigeschmack: das Verdrängen. Doch eigentlich ist es ein ganz gesunder Mechanismus. Denn Unangenehmes, Belastendes, das uns das Leben schwermacht, können wir damit beiseiteschieben und vergessen. Das entlastet.



20

P. PETER HINSEN

Eine einzige Erinnerung

Das Gegenteil von Vergessen ist Erinnerung. Und die Bibel ist voll von Erinnerungen und auch voller Aufträge, uns zu erinnern. Jesu Leben und seine Gleichnisse sollen uns daran erinnern, dass Gott da ist und wie er ist. Und auch was Jesus erzählt, zeigt uns: Er hat aus der Erfahrung und der Erinnerung gelernt.

24

P. ALEXANDER HOLZBACH

Gott vergisst nicht

Wer will schon gerne vergessen werden. Wir wollen, dass Menschen an uns denken, wir wollen in der Erinnerung bleiben, indem wir Grabmäler aussuchen, und wir wollen etwas hinterlassen, was bleibt. Und doch droht überall und immer das Vergessen. Nur eines bleibt bestehen: Gott vergisst uns nie.

Mit dem Engel nach vorne gehen	8
Herma Brandenburger	
Vergessen gehört zum Überleben	10
Gertrud Brem	
Der Stern der Verheißung	12
Emmy Grund	
Die Übung macht's	14
Cilli Kehsler	
Kleine Zettel gegen das Vergessen	15
Claudia Nietsch-Ochs	
Vergissmeinnicht	16
Cilli Kehsler	
zwischen vergessen und erinnerung	18
Michael Lehmler	
Gottes Geschichten gegen das Vergessen	22
P. Erik Riechers	
Das Zeichen des Monats	30
Das ewige Licht	

THEMEN 2023 UND 2024

IM NÄCHSTEN HEFT:

Apfel, Nuss
und Mandel-
kern – feiern
mit dem, was
man hat

JANUAR 2024

Beten, aber
wie?



Wir werden nicht vergessen

Mal ehrlich: Wollen Sie sich an alles erinnern, was Ihnen widerfahren ist oder was Sie selbst getan haben? Manchmal ist das Vergessen-Können doch ein Segen, oder? Vergesslich zu werden dagegen ist etwas Beängstigendes. Und wer will von anderen schon gern vergessen werden? So freuen wir uns am Geburtstag oder Namens- tag über jeden, der an uns denkt und uns nicht vergessen hat.

Vergessen, das ist also Segen oder Fluch. Je nachdem. Für Gott ist wohl klar: er vergisst nichts, und er vergisst uns nicht. Und das ist nur ein Segen. Denn auch wenn Gott nichts von dem vergisst, was wir getan haben, so kann er doch alles vergeben oder zu einem guten Ende führen. Das ist seine Zusage. Und wie wohltuend ist es zu wissen, dass Gott uns nicht vergisst, dass er uns nicht aus seinem Gedächtnis streicht, uns abschreibt und dem Nichts ausliefert. Wir sind eingeschrieben in Gottes Hand (Jes 49,16) und jedes Haar auf unserem Kopf ist gezählt (Luk 12,7), heißt es in der Heiligen Schrift, die uns wiederum hilft, Gott nicht zu vergessen.

Erinnern und Vergessen, das sind also Grundthemen der Heiligen Schrift. Alle

Bücher des Alten und Neuen Testaments versuchen uns mit Geschichten und Erzählungen, Gebeten und Prophezeiungen immer wieder in Erinnerung zu rufen, dass Gott da ist, dass er uns liebt und dass wir uns auf seinen liebenden Weg begeben sollen, um glücklich und froh zu werden. Das Leben in Fülle besteht eben auch aus einer erfüllenden Erinnerung.

Ungutes, Bereutes und Vergebenes dürfen wir dabei getrost ins tiefe Meer des Vergessens werfen. Aber die Fülle des Lebens und die Hingabe Jesu an uns dürfen wir uns immer wieder in Erinnerung rufen. An jedem Sonntag in der Messe und an jedem anderen Tag auch.

Ihr



ALEXANDER SCHWEDA
CHEFREDAKTEUR



Lass es los, vergiss es!

Manchmal ist es wichtig, in seinem Leben zu entrümpeln. Was sich so alles angesammelt hat, merken wir meistens erst dann, wenn Menschen umziehen müssen. Muss ich das alles noch mitnehmen? Jetzt gilt es loszulassen.

Vor allem für ältere Menschen ist es schwer, sich von Liebgewordenem trennen zu müssen, wenn sie in eine kleinere Wohnung oder gar in eine Pflegeeinrichtung umziehen müssen. Immer wieder im Leben müssen wir lernen loszulassen.

2015 brachte die Musikgruppe Silbermond ein Lied heraus mit dem Titel »Es reist sich besser mit leichtem Gepäck«. Darin bemerkt sie, dass sich im Leben viel Ballast ansammelt. Du siehst dich in deiner Wohnung um und bemerkst, dass sich da viel Unnötiges angesammelt hat. Im Rheinland sagt man zu Dingen, die

nur unnütz herumstehen, »Stehrümche«, und die können weg. Das Lied von Silbermond handelt aber auch von dem Ballast, der sich auf der Seele angesammelt hat. Nicht nur dein kleiner Hofstaat aus Plastik, heißt es da, auch die Armee aus Schrott und Neurosen auf deiner Seele wächst immer mehr, hängt immer öfter blutsaugend an deiner Kehle. Wie geil die Vorstellung wär, das alles loszuwerden. Du nimmst all den Ballast und schmeißt ihn weg. Denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck. Ab heut: nur noch die wichtigen Dinge. Ab heut nur noch leichtes Gepäck.

Nur noch, was wichtig ist

Wenn es doch nur so einfach wäre! Immer wieder geben Menschen einander den Ratschlag: vergiss es, lass es los. Vergiss sie oder ihn, wenn eine Beziehung zu Bruch geht. Lass ihn oder sie los und in Frieden ruhen, wenn der geliebte Ehepartner, die geliebte Ehepartnerin gestorben ist. Schau in die Zukunft. Du darfst dich nicht verkriechen, sondern du darfst und du musst weiterleben.

Trauerarbeit ist notwendig. Wenn Beziehungen oder Freundschaften zu zerbrechen drohen, ist dann loslassen und Trauerarbeit angesagt. Oder doch nicht? Lohnt es sich, doch noch weiterzukämpfen, um die bedrohte Freundschaft oder Beziehung zu retten? Es wird darauf ankommen, wie wichtig mir diese Beziehung und Freundschaft ist, und darauf, ob sie Ballast für meine Seele ist und mir nach und nach die Luft zum Atmen wegnimmt. Ab heut nur noch die wichtigen Dinge, denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck.

Loslassen

Das ist meist gar nicht so einfach und gelingt nicht von heute auf morgen. Vieles geschieht vor allem im Kopf. Bei den vielen Dingen, die sich angesammelt haben, und vor allem, wenn uns etwas schwer in der Seele und auf dem Herzen liegt, kann es hilfreich sein, sich klarzumachen, welche negativen Auswirkungen es hat, daran festzuhalten. Es kann sinnvoll sein, un-gute Erlebnisse aufzuschreiben, die mich in meinem Denken und Handeln beeinflussen. Wo schränkt Vergangenes mein Leben ein bis hin zu körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen?

Es tut gut, sich vorzustellen, wie das Leben aussehen könnte, wenn ich nicht weiter daran festhalten müsste und festhalten würde an dem, was mir nicht guttut. Natürlich bin ich unsicher und habe auch Angst. Sich diese Angst einzugestehen, ist keine Schande. Was macht mir Angst? Sind diese Ängste begründet? Kann ich damit umgehen? Bin ich nicht mehr wert, als in Selbstzweifeln und Ängsten gefangen zu sein?

Nicht zuletzt kann da auch der christliche Glaube helfen. Denn nicht nur die anderen, auch ich bin lebendiges Abbild Gottes, auch ich bin unendlich wertvoll. Der Begründer der Christlichen Arbeiterjugend, der CAJ, hat den Jugendlichen immer wieder neu

zugerufen: jeder junge Arbeiter, jede junge Arbeiterin ist mehr wert als alles Gold der Erde. Heute müsste man wohl anders formulieren: jeder Mensch hat eine unantastbare Würde, die ihm niemand nehmen kann, sei er auch noch so fehlerhaft und durch Computer ersetzbar.

Weniger ist mehr

Es ist notwendig, sich bewusst dafür zu entscheiden, loslassen zu wollen. Wenn ich diese Entscheidung für mich getroffen habe, kann ich mich bewusst immer dann stoppen, wenn die Gedanken wieder kreisen wollen. In solchen Momenten kann ich bewusst laut STOPP sagen, um Gedankenkreisen und Sorgeattacken zu beenden. Wichtig ist es weiterhin, akzeptieren zu lernen, dass das Leben so ist, wie es ist, und dass meine Vergangenheit so war, wie sie war.

Als Christen glauben wir daran, dass am Ende das letzte Urteil über uns alle der Herrgott sprechen wird. So können wir immer wieder neu versuchen, uns mit uns selbst und unserer Lebensgeschichte auszusöhnen. Es hilft nicht, den anderen die Schuld dafür zuzuschreiben, was im Leben schiefgelaufen ist, und darauf zu warten, dass die anderen sich ändern. Es gilt, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und selbst zu verantworten.

Weniger ist mehr, sagt der Volksmund, und es reist sich besser mit leichtem Gepäck, singt Silbermond. Dass wir durch unsere Lebensweise den kommenden Generationen und den ärmeren Ländern auf unserem Erdball nicht zu viel an sozialen und ökologischen Lasten mit auf den Weg in die Zukunft aufladen und ins Gepäck geben dürfen, wird immer deutlicher.

P. HEINZ-WILLI RIVERT

Namenstage im November | Kalendarium 2023

1 Mi	Allerheiligen , Harald, Luitpold, Wolfhold	11 Sa	Martin v. Tours	21 Di	Unsere Liebe Frau in Jerusalem, Amalia, Rufus
2 Do	Allerseelen, Angela	12 So	32. So. i. Jahreskr. , Josaphat, Kunibert, Emil	22 Mi	Cäcilia, Salvator
3 Fr	Hubert, Martin v. Porres, Pirmin, Rupert, Ida	13 Mo	Carl Lampert, Herbert, Livia	23 Do	Klemens I., Kolumban, Detlev, Felicitas
4 Sa	Karl Borromäus, Eilbert, Reinhard	14 Di	Wilfried, Nikolaj	24 Fr	Andreas Dung-Lac und Gefährten
5 So	31. So. i. Jahreskr. , Bernhard, Elisabeth und Zacharias	15 Mi	Albert der Große, Leopold, Ilona	25 Sa	Katharina v. Alexandria, Egbert
6 Mo	Leonhard, Christine, Sibylle	16 Do	Margareta, Otmar	26 So	Christkönigssonntag , Konrad, Leonhard
7 Di	Willibrord, Engelbert, Ernst	17 Fr	Gertrud v. Helfta, Hilda	27 Mo	Albrecht, Uta, Modestus, Brunhild
8 Mi	Gottfried, Maximiliane, Claudius	18 Sa	Weihetag der Basiliken St. Peter und St. Paul, Odo	28 Di	Noah, Berta
9 Do	Weihe der Lateranbasilika, Roland, Theodor, Aurel	19 So	33 So. i. Jahreskr. , Elisabeth, Mechthild	29 Mi	Jutta, Christine, Friedrich
10 Fr	Leo der Große - Papst	20 Mo	Korbinian, Felix, Bernward	30 Do	Andreas (Apostel), Volkert

Erinnere dich: Jedes Mal, wenn du einen Fehler begangen hast, hast du gesagt: dieser Fall wird mich in Zukunft vorsichtiger machen. Frage dich: Bist du wirklich vorsichtiger geworden? Ziehe Nutzen aus deiner Erinnerung an deine Sünden und diene Gott mit Eifer.

VINZENZ PALLOTTI



Quellennachweis der Fotos:
 Titel chris/unsplash
 S. 3, 7, 10, 18 Wilfried Bahn Müller
 S. 4, 12, 15, 20, 30 AdobeStock
 S. 9 alessandro erbetta/unsplash
 S. 14 gabriel miquelin/unsplash
 S. 16, 23, 31 Rudolf Baier
 S. 25 Andreas Schmidt
 S. 26 NEOM/unsplash
 Rückseite Wilfried Bahn Müller

Erscheinungstag dieser Ausgabe:
 1. November 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 (Chef-
 redakteur), Gertrud Brem, P. Alex-
 ander 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: 1,80 € pro Ausgabe,
 3,00 € für die Doppelausgabe.
 Jahresbezug (11 Ausgaben
 inklusive einer Doppelausgabe):
 durch Förderer (Austräger): 21,- €
 per Postversand: 27,- €



das
zeichen

KA | Die Zeitschrift des
 Katholischen
 Apostolats



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

das zeichen erscheint 11 Mal im
 Jahr, inkl. einer Doppelausgabe.
 Preis: 1,80 € pro Ausgabe, 3,00 € 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 _____