

# das zeichen

KA | Die Zeitschrift des  
Katholischen  
Apostolats

Zu mir und zu Gott  
**Unterwegs**



- + Reise ins Ungewisse
- + Anhalten!
- + Sehnsucht nach dem Paradies

HERMA BRANDENBURGER

## Unterwegs zu mir selbst

Koffer packen, aufbrechen, eine Reise antreten: Das geht nicht nur geographisch auf dem Weg in ferne Länder. Auch das Innere der Seele ist manchmal ein fremdes Land, das es zu erkunden gilt.

10



14

P. CHRISTIAN STUMPF

## Fantasie-Reisen

Biblische Geschichten oder Fantasy-Romane handeln oft von Reisen ins Unbekannte. Dabei gilt es meist, aufregende Abenteuer zu bestehen. Auch das ist eine Art des Reisens – im Kopf.

44

RAINER BUCHER

## Der Sehnsucht folgen

Sie ist tief verwurzelt im Menschen: Die Sehnsucht nach dem Paradies. Reiseveranstalter verstehen es geschickt, damit zu werben. Auf welche Quellen führt uns diese Sehnsucht zurück?

<b>Reise ins Ungewisse</b>	4
Ellen Dietrich	
<b>Berührt von der Natur</b>	5
P. Sascha Heinze	
<b>In den Fußstapfen des Heiligen Paulus</b>	6
Andreas Schmidt	
<b>Das sind die zehn Gebote des Pilgers</b>	8
Janina Mogendorf	
<b>Ein Leben ohne meinen treuen Begleiter</b>	12
Ulrike Mross	
<b>Anhalten!</b>	16
P. Peter Hinsen	
<b>Auf der Durchreise</b>	18
Vera Novelli	
<b>Pilgerwege</b>	20-25
Andreas Steidel	
<b>Unterwegs mit mir selbst</b>	26
Otmar Heftrich	
<b>Pilgerwege</b>	28-31
Andreas Steidel	
<b>Komm herein</b>	32
Cilli Kehsler	
<b>Pilgerwege</b>	34-37
Andreas Steidel	

**THEMEN 2024**

**IM NÄCHSTEN HEFT:**  
**Was ist das Leben wert**

**OKTOBER 2024**  
**Kirche und Staat**



## Weil Leben heißt: sich regen

„Vertraut den neuen Wegen, auf die der Herr uns weist, weil Leben heißt: sich regen, weil Leben wandern heißt.“ Kaum eine andere Zeile aus einem Lied bringt es für mich so auf den Punkt, wozu Gott uns immer wieder aufruft. Nämlich: Aufzubrechen aus dem altbekannten Land. Neue Regionen zu erschließen, neue Ufer anzustreben und bereit sein, sich dabei verändern zu lassen. Ja, Leben heißt sich regen. Beweglich bleiben: Im Kopf, im Herzen und in der Seele. Und das gelingt oft am besten, wenn sich unser ganzer Körper in Bewegung setzt. Auf ein Ziel hin orientiert wandern oder radeln wir los. Wir erklimmen Steigungen, springen über Bäche oder gehen einfach Schritt für Schritt unseren Weg. Jeder nach seinem Rhythmus, jeder nach seinem Tempo. Nur eines darf dabei nicht geschehen: Stillstand und Stagnation. Dann hört das Leben auf, lebendig zu sein. Im Glauben wie im Alltagsleben.

Pausen dagegen dürfen sein. Sie gliedern die Etappen, sie verschaffen uns neue Kraft und neuen Mut. Und sie lassen uns nachdenken, ob wir noch auf dem richtigen Weg sind. Und wenn wir uns so auf Pilgerreisen begeben oder einfach mal aufbrechen, um unterwegs zu sein, dann können wir

sicher sein, dass Gott alle Wege mit uns mitgeht, auch die Umwege. Und am Ende wird sich die letzte Liedzeile des oben genannten Leides erfüllen: „Wer aufbricht, der kann hoffen in Zeit und Ewigkeit. Die Tore stehen offen. Das Land ist hell und weit.“

Ihr



ALEXANDER SCHWEDA  
CHEFREDAKTEUR

P. S.: Bleiben Sie mit uns unterwegs und finden Sie vielleicht neue Reisegefährten für das zeichen. Wie das geht, lesen Sie auf Seite 53.

# Das Mädchen im Spiegel

**Aufbrechen und auf Entdeckungsreise gehen, das ist nicht nur ein geographisches Erlebnis. Auch im Inneren der Seele gibt es Neues zu erkunden, und es gibt das Wagnis, aufzubrechen aus alten Mustern. Unterwegs zu mir selbst.**

In der Wohnküche meiner Eltern gab es einen Tisch mit einer Schublade, in der meine Mutter verschiedene Ondulier-Eisen aufbewahrte, mit denen sie sich und mir zu Feiertagen Locken in die Haare brannte. Ich mochte das nicht, weil sie mich damit fast jedes Mal versehentlich verbrannte, wenn ich herumzappelte. Viel lieber mochte ich den Handspiegel, in dem ich mich anschauen konnte. Sehr zum Ärgernis meiner Mutter, die stets aufgebracht herbeieilte und mir streng gebot, den Spiegel sofort an seinen Platz zurückzulegen und die Schublade unverzüglich zu schließen.

Der Grund ihres Befehls: Der leibhaftige Teufel steht hinter einem Mädchen, sobald es sich mit seinem Spiegelbild beschäftigt, was mit Sicherheit zu einem schlimmen Ende führt. Anfangs noch gläubig gehorchend, vor allem auch erschrocken über die Tatsache, dass es dem höllischen Bösewicht offenbar problemlos gelang, durch Wände hindurch in unsere Küche zu gelangen.

## Den Teufel auf frischer Tat ertappen

Wild entschlossen, ihn zu erwischen, nutzte ich jede Gelegenheit bei Abwesenheit meiner Mutter, durch blitzschnelles Umdrehen den Teufel hinter mir sehen zu können. Doch so sehr ich es auch zu erstaunlicher Wendigkeit schaffte, den Teufel einmal auf frischer Tat zu erwischen, gelang mir nicht.

Dazu muss ich erwähnen, dass es in unserem „gut katholischen“ Haushalt außer einem weiteren Spiegel überm Waschbecken (der für mich damals noch zu hoch angebracht war) keine weiteren Spiegel gab, die einem Auskunft über Aussehen und Wirkung der eigenen Person hätte geben können. So hatte ich kaum Gelegenheit, mich selbst kennenzulernen.

Mit dem Heranwachsen kritischer werdend, verlor ich den Glauben an mütterliche Warnungen ebenso wie das Interesse an der Wirkmacht des Höllenherrschers. Eine Reihe von Jahren später, als der Kauf eines neuen Wintermantels für mich anstand, saß ich wartend im Laden vor einem großen Spiegel, als ich darin die Gestalt eines Mädchens, etwa in meinem Alter entdeckte. Gebannt betrachtete ich seine Bewegungen und Blicke, zumal es auch genau denselben gemusterten Schal um den Hals trug wie ich.

Und als ich an der Reihe war, bedient zu werden, erhob das Mädchen sich ebenfalls, und ich merkte erschrocken, dass ich nichts anderes als mein eigenes Spiegelbild gesehen hatte. Ein wenig unkonzentriert probierte ich ein bis zwei Mantelmodelle und verließ den Laden schließlich in Begleitung meiner Eltern mit einem Neuerwerb und ein wenig irritiert.

Was vor einem dreiviertel Jahrhundert gängige Praxis war, wäre heute undenkbar. Weder käme man auf die Idee, Kindern Spiegel zu verbieten (höchstens wegen gefährlicher Bruchgefahr), noch sähe man darin eine Gefahr für zu früh einsetzende Gefallsucht und Eitelkeit; und über einen Teufel im Rücken dessen, der einen Blick auf sich selbst riskiert, hätte man nur noch ein müdes Lächeln. Zeiten ändern sich. Zum Glück.

Ich übertreibe sicher nicht, wenn ich gestehe, dass mich mein Leben lang die Frage beschäftigt hat: Wer bin ich eigentlich, und wer soll ich in Wirklichkeit sein? So mangelte es nie an Menschen, die meinten zu wissen, mit welchen Korrekturvorschlägen sie für mich aufwarten müssten. Nicht jeder Rat war für mich annehmbar, und manchen habe ich sogleich in die Wüste geschickt, kaum



dass er mir angetragen worden war; auch wenn mir oft das Prädikat angehängt wurde, kompliziert zu sein. Noch ist mir die verzweifelte Klage meiner Mutter in Erinnerung: „Die macht, was sie will!“

Ganz davon abgesehen ist es ohnehin unmöglich, sich irgendwelchen Menschen zuliebe dauerhaft zu ändern bzw. anzupassen. Tat ich es dennoch, bekam ich prompt psychosomatische Probleme.

## Die Angst vor Veränderungen

Der Konventionen wegen haben sich Frauen meiner Generation zum Teil bis heute mit der Rolle der Untergebenen, Unterdrückten und vermeintlich Unfähigen abgefunden. Was sich alles nicht schickte für eine Frau, regelten ausschließlich Männer, die sich durch ihre Vormachtstellung damit willfährige Erfüllungsgehilfinnen erschufen. Hielten sie sich etwa selbst für einen göttlichen Schöpfer? Ich kenne Frauen, nicht nur ältere, die – bis auf wenige Ausnahmen – gehorsam erfüllen, was man von ihnen erwartet. Selbst für kleine Schritte fehlt vielen der Mut, und ihre Angst vor unerlaubten Veränderungen ist riesengroß.

Mit der Abfuhr durch eine langjährige Freundin, die mir vor Jahren eine Reihe meiner gemalten Ölbilder abgekauft und in ihrem Wohnzimmer aufgehängt hatte, musste ich mich vor einiger Zeit abfinden. Häufiger in Debatten über Glaubensdinge verwickelt, fanden wir irgendwann zu keinem gemeinsamen Nenner mehr. Nach längerer Pause besuchte ich sie mal wieder und stellte fest, dass sie alle Bilder von mir abgenommen hatte. Auf meine Frage, weshalb, sagte sie: „Du bist ja nicht mehr die, die du früher warst.“ Meine Frage: „Was hast du gegen Weiterentwicklung?“, überhörte sie.

Das Leben ist ein Minenfeld. Wenn eine hochgeht, ist das oft mit Schmerz und Veränderung verbunden, bietet aber auch Chancen für Neues. Was die Selbstfindung angeht: Seiner Vollendung geht man nur in kleinen Schritten entgegen. Im Grunde ist man bis zuletzt auf der Suche nach einem Ankerplatz, wo man bleiben kann. Thomas von Aquin soll gesagt haben: „Für Wunder muss man beten, für Veränderungen aber arbeiten.“

HERMA BRANDENBURGER

## Namenstage im Juli | Kalendarium 2024

1 Mo	Aaron, Eckart, Theobald
2 Di	Maria Heimsuchung, Jakob, Wiltrud
3 Mi	Apostel Thomas, Anatol, Josef, Ramon
4 Do	Ulrich, Elisabeth, Hasso, Wilhelm Ramon
5 Fr	Antonius M. Zaccaria, Letizia
6 Sa	Maria Goretti, Maria Theresia, Dominica, Isaias, Goar
7 So	<b>14. So. i. Jahreskr.</b> , Willibald (Bischof), Edda
8 Mo	Kilian und Gefährten, Amalia, Disibod, Priscilla u. Aquila
9 Di	Augustinus Zhao Rong und Gefährten, Adrian, Hermine u. Pauline, Veronika
10 Mi	Engelbert, Knud, Raphael
11 Do	Benedikt v. Nursia, Olga, Oliver, Rachel
12 Fr	Felix u. Nabor, Henriette, Siegbert
13 Sa	Arno, Heinrich u. Kunigunde, Johannes, Mildred, Sara, Silas
14 So	<b>15. So. i. Jahreskr.</b> , Kamillus v. Lellis, Franz, Roland, Wando
15 Mo	Anne Marie, Bernhard, Bonaventura, Egon, Rudolf
16 Di	Carmen, Irmgard, Marie Madeleine, Reinhilde
17 Mi	Alex, Charlotte, Gabriele, Angelika, Marianne
18 Do	Arnold, Arnulf, Friedrich, Radegunde
19 Fr	Bernulf, Marina, Reto
20 Sa	Bernhard, Elias, Margaretha, Apollinaris
21 So	<b>16. So. i. Jahreskr.</b> , Laurentius v. Brindisi, Daniel, Julia, Stella
22 Mo	Maria v. Magdala, Elvira
23 Di	Birgitta v. Schweden, Liborius
24 Mi	Christophorus, Christina, Sieglinde, Scharbel Makhluf
25 Do	Jakobus, Herta, Valentina, Thomas
26 Fr	Joachim u. Anna, Eltern d. Gottesmutter Maria, Gloria
27 Sa	Pantaleon, Berthold, Natalia u. Liliosa, Rudolf
28 So	<b>17. So. i. Jahreskr.</b> , Ada, Innozenz I., Manuel, Samson
29 Mo	Ladislaus, Lazarus, Olaf, Martha
30 Di	Petrus Chrysologus, Beatrix, Ingeborg
31 Mi	Ignatius v. Loyola, Josef v. Arimatäa

## Namenstage im August | Kalendarium 2024

1 Do	Alfons Maria v. Liguori, Peter
2 Fr	Adriana, Eusebius, Pierre-Julien Eymard
3 Sa	Benno, Lydia, Nikodemus
4 So	<b>18. So. i. Jahreskr.</b> , Johannes Maria Vianney
5 Mo	Nieves (Maria Schnee), Dominika, Heinrich, Oswald
6 Di	<b>Verklärung des Herrn</b> , Berta, Gilbert, Hermann
7 Mi	Afra, Friedrich v. Spee, Kajetan, Sixtus II.
8 Do	Cyriak, Dominikus, Elgar, Hartwig
9 Fr	Theresia Benedicta v. Kreuz (E. Stein), Rosa, Franz, Roman
10 Sa	Astrid, Erik, Laurentius
11 So	<b>19. So. i. Jahreskr.</b> , Klara v. Assisi, Nikolaus v. Kues
12 Mo	Johanna Franziska v. Chantal, Karl, Leo, Radegunde
13 Di	Cassian, Concordia, Gertrud, Hippolyt, Pontian
14 Mi	Eberhard, Maximilian Kolbe, Meinhard
15 Do	Mariä Aufnahme in den Himmel, Napoleon, Arnulf, Mechthild
16 Fr	Rochus, Stephan v. Ungarn
17 Sa	Amor, Gudrun, Jeannine, Hyazinth
18 So	<b>20. So. i. Jahreskr.</b> , Helena, Claudia
19 Mo	Caritas, Johannes Eudes, Reinlinde, Sebald
20 Di	Bernhard, Ronald, Samuel
21 Mi	Franz Reinisch, Balduin, Grazia, Pius
22 Do	Maria Regina, Siegfried, Timotheus
23 Fr	Isolde, Rosa von Lima, Zachäus
24 Sa	Bartholomäus, Emilia, Michaela
25 So	<b>21. So. i. Jahreskr.</b> , Ebba, Elvira, Ludwig
26 Mo	Gregor, Miriam, Patricia, Teresa
27 Di	Monika, Gebhard, Vivian
28 Mi	Adelinde, Augustinus, Elmar
29 Do	Johannes d. Täufer, Beatrix, Sabina, Theodora, Verona
30 Fr	Amadeus, Felix, Ingeborg, Rebekka
31 Sa	Marcello, Paulinus, Raimund

## RAUM FÜR ERFAHRUNGEN NACH DEM VORBILD DES TOBIAS

Tobit-Reisen: So heißt der Veranstalter, der für die Pallottiner die Pilgerreisen organisiert. Der Name geht auf den biblischen Tobit zurück, der seinen Sohn Tobias auf Reisen schickt, welcher dann den Engel Raffael als seinen Begleiter trifft (Tobit 5,3-4). Mit Hilfe des Engels Raffael, den Tobias natürlich nicht erkennt, entdeckt er Unbekanntes und sieht Gewohntes mit neuen Augen. Diese Reise wird für ihn zu einer inspirierenden Lebenserfahrung. Fernab der Heimat erhält er Impulse, die seinen Alltag noch nach der Reise bereichern. Vorbild aller Tobit-Reisen ist diese Erfahrung des Tobias. Die Reisen sollen Begegnungen ermöglichen und Raum geben für persönliche und spirituelle Erfahrungen.

### Übersicht der Pallottiner Pilgerfahrten 2024:

#### Viel sehen, wenig gehen – Reise nach Passau

Reisetage 7, mit dem Bus,  
Begleitung: P. Dr. Rainer Autsch SAC  
12.07. – 18.07.2024

#### Chiemsee – Geruhsame Inseltage in der Abtei Frauenwörth

Reisetage 6, Bahnreise,  
Begleitung: P. Björn Schacknies SAC  
04.08. – 09.08.2024

#### Wallfahrt nach Medjugorje

Reisetage 8, Flugreise,  
Begleitung: P. Sagar Mennekanti SAC  
03.10. – 10.10.2024

#### Kultur und Natur – Reise nach Südtirol

Reisetage 8, mit dem Bus,  
P. Wilhelm Landwehr SAC  
06.10. – 13.10.2024



#### Rom – Auf Pilger- und Glaubenswegen durch die Ewige Stadt

Reisetage 7, Flugreise, Begleitung:  
P. Alexander Holzbach SAC  
voraussichtlich November 2024

#### Oberpfalz – Jahreswechsel im Kloster Waldsassen

Reisetage 8, mit dem Bus  
28.12.2024 – 04.01.2025

**Informationen zu den Fahrten sind bei Tobit-Reisen in Limburg: 06431-941943 oder info@tobit-reisen.de oder unter www.tobit-reisen.de erhältlich. Wir senden Ihnen gerne den ausführlichen Reiseprospekt zu.**

Das Jahr 2025 hat Papst Franziskus unter dem Motto „Pilger der Hoffnung“ als Heiliges Jahr ausgerufen. Daher wird es bei den Pilgerfahrten spezielle Angebote dazu geben. Auch das Pallottiner-Generalat in Rom wird sich hier einbringen. Informieren Sie sich zu gegebener Zeit auf [www.pallottiner.org/angebote/spirituelle-angebote/pilgerfahrten/](http://www.pallottiner.org/angebote/spirituelle-angebote/pilgerfahrten/)



„O Gott, wie sind doch unsere Kräfte beschränkt!  
Aber trösten wir uns:  
Gott ist gütig und begnügt sich mit unserem guten Willen,  
der ihn verherrlicht.“

#### VINZENZ PALLOTTI

##### Quellen/nachweis der Fotos:

Titel: ..... Lisa Bahnmüller  
S. 3, 26, 38, 57 ..... Lisa Bahnmüller  
S. 4 ..... ifiStudio/Adobe Stock  
S. 5 ..... Hans Waltersdorfer  
S. 6, 7 ..... Andreas Schmidt  
S. 8 ..... Barbara Bumm/pixabay  
S. 9 ..... xtberlin/Pixabay  
S. 11 ..... kuzmichstudio/AdobeStock  
S. 12 ..... Rethea B/AdobeStock  
S. 14 ..... Magann/AdobeStock  
S. 16 ..... Harald Biebel/Adobe Stock  
S. 18, 32 ..... Rudolf Baier  
S. 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 34, 35, 36, 37 ..... Andreas Steidel  
S. 40 ..... phonix\_a/AdobeStock  
S. 42 ..... PaulPaladin/AdobeStock  
S. 45 ..... Adam Ján Figel/AdobeStock  
S. 46 ..... ValentinValkov/AdobeStock  
S. 47 ..... Rüdiger Jahnke/AdobeStock  
S. 48 ..... Renáta Sedmáková/AdobeStock  
S. 50 ..... MAD122/AdobeStock  
S. 51 ..... Darío Peña/AdobeStock  
S. 52 ..... by-studio/AdobeStock

##### 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. Alexander Holzbach SAC, P. Jörg Müller SAC, Vera Novelli

##### 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,- €

##### Erscheinungstag dieser Ausgabe:

1. Juli 2024

das zeichen (131. Jahrgang)

und KA – Katholisches Apostolat (90. Jahrgang)

##### Herausgeber und Verleger:

Pallottiner Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Vinzenz-Pallotti-Straße 14  
86316 Friedberg in Bayern

ISSN 2198-252X

www.bueroeccco.com



**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: 1,80 € 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 \_\_\_\_\_

**+**  
**das**  
**zeichen**

KA | Die Zeitschrift des  
Katholischen  
Apostolats

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 \_\_\_\_\_