



das zeichen

KA | Die Zeitschrift des
Katholischen
Apostolats

Warum es sich lohnt

Glauben trotz Krise

- + Vier Heilige und ihre Geschichte
- + Über den Sinn des Lebens denken alle nach
- + Placebo-Effekt: Religiöse Menschen sind gesünder

P. PETER HINSEN

4

Verstaubte Requisiten?

Warum die christliche Hoffnung aktuell bleibt

HERMA BRANDENBURGER

Hunger

8

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, auch die Seele braucht spirituelle Nahrung.

GERTRUD BREM

Er kann aufatmen

Hiob findet eine Antwort in der Krise



20

P. HEINZ-WILLI RIVERT

Die Liebe neu entzünden

Vinzenz Pallotti und seine große Vision

22

Placebo-Effekt: Sind gläubige Menschen gesünder? 6

P. Jörg Müller

Sternennetz 10

Michael Lehmler

Hl. Ignatius: Eine neue Welt ging ihm auf..... 12

Gerlinde Knoller

Edith Stein: Eine moderne Heilige? 14

Werner Enders

Die Abwesenheit Gottes als Spur des Heiligen..... 16

Simon Kressel

Mitbeter gesucht..... 18

Cilli Kehsler

Hl. Thomas: Die Wunden sehen..... 22

Brigitte M. Proksch

Themen 2025/26

IM NÄCHSTEN HEFT:

Sehnsucht nach Weihnachten

JANUAR

Versöhnung

Unter Exoten

Als wir das Thema für dieses Heft überlegt haben, gab es einige verwunderte Nachfragen: Warum der Titel denn „Glauben trotz Krise“ und nicht „Glauben in der Krise“ heißen soll.

Für mich war das interessant, denn als jüngerer Mensch mit Anfang 30 hatte ich mir dabei gar nichts gedacht. Für mich stellt sich die Herausforderung nämlich genau so dar: Wenn ich in den Kirchenbänken um mich schaue, sehe ich wenig Menschen in meinem Alter. Auch in der Nachbarschaft, im Kindergarten oder in der Schule fühlt man sich langsam tatsächlich ein bisschen wie ein Exot, wenn man sich zum Christentum bekennt und gar jeden Sonntag in die Kirche geht. Leider haben auch Skandale die Frohbotschaft überschattet, die Kirche ist in der Krise, die Austrittszahlen in Deutschland bleiben hoch.

Wenn es nicht mehr „normal“ ist und es im Umfeld kaum einer mehr tut – dann gehen wir Jungen „trotzdem“ in die Kirche, weil uns der Glaube gut tut und Hoffnung gibt.

Der Journalist Tobias Haberl hat 2025 über diese Spannung ein viel beachtetes Buch mit folgendem Titel geschrieben: „Unter Heiden. Warum ich trotzdem Christ bleibe“.

Wir haben es in der April-Ausgabe einmal kurz vorgestellt.

Er bekennt darin, dass ihn genau jene Aspekte des Christentums anziehen, mit denen viele heutzutage ein Problem haben und er glaubt, „dass es genau diese Erfahrungen sind, die uns zu Beginn des 21. Jahrhunderts am meisten fehlen: Demut, Ehrfurcht, Stille, Rhythmus, Rituale.“ Interessant, oder?

Dazu kommt die gewaltige Botschaft des Christentums: ein Gott, der in Jesus Mensch wird, Kranke heilt, Nächstenliebe predigt und den Tod besiegt. Wer zu ihm findet und mit ihm durchs Leben geht, der weiß, warum es sich weiter lohnt „Exot“ zu sein. Das zeigen auch die Beiträge in dieser Ausgabe.

Eine inspirierende Lektüre wünscht Ihnen dabei

Ihre



ALINA RAFAELA OEHLER
CHEFREDAKTEURIN

„Placebo-Effekt“

Sind gläubige Menschen gesünder und zufriedener?



Weniger Depressionen, weniger Psychosen, weniger Alkohol- und Drogenmissbrauch, weniger Kriminalität, mehr Glücksempfinden und Optimismus - eigentlich müsste der Staat Boni für Religion als Gesundheitsvorsorge vergeben. Doch es gibt auch Schattenseiten.

„Religion ist doch nur eine Krücke, um das sinnlose Leben erträglich zu machen,“ sagte ein selbsterklärter Atheist am Stammtisch mit lallender Zunge und trübem Blick. „Der erste Schluck aus dem Glas der Wissenschaft macht Sie zu einem Atheisten, aber Gott wartet auf Sie am Boden des Glases,“ meinte der Physiker Werner Heisenberg. Und Sigmund Freud sah in der Religion lediglich eine psychische Störung, eine Art universelle Zwangsneurose. Wenn dem so ist, haben die Psychotherapeuten viel zu tun; denn ein nicht unbeachtlicher Teil der Menschheit ist an irgendeine Religion beziehungsweise Glaubenspraxis gebunden. Kurz gesagt: er betet.

Ist das Gebet nur ein simples Placebo? Jein. Inzwischen ist bei den Mediziner die einstmals belächelte Placebowirkung anerkannt als durchaus seriöse Therapie für Menschen mit psychosomatischen Krankheiten und anderen Gebrechen. Es sind P-Dragees (Zuckerpillen), deren Wirkung allein auf der Erwartungshaltung des Patienten beruhen.

So kann auch der Glaube an einen heilenden Gott durchaus als Placebo betrachtet werden, im Sinn des Wortes „Gefälligkeit“. Und dennoch ist der Glaube an Gott mehr. Gott hilft aus der Verzweiflung. Er wird

zum großen Ordnungsprinzip für alle menschliche Wirrnis, zum Ziel aller Anstrengungen, zum Sinnstifter des Lebens. Er verhindert, dass wir uns fühlen wie die Feder im Wind. Das auf einen Gott ausgerichtete Leben erhält Sinn und hat Bestand über den Tod hinaus. Amerikanische Hirnforscher haben in jüngster Zeit sogar ergründet, wie durch chemische Reaktionen im Kopf des Menschen religiöse Gefühle ausgelöst werden. Sie beanspruchen damit nicht weniger als "den Ursprung der Religion im menschlichen Gehirn lokalisiert" zu haben.

Ein überraschendes Experiment in Südkorea

In einer koreanischen Studie, die nach allen Regeln der Wissenschaft aufgebaut war, stellte sich Unglaubliches heraus: wird für unfruchtbare Frauen gebetet, erhöht sich deren Chance auf Schwangerschaft um das Doppelte (Ärztliche Praxis Nr. 84 vom 19.10.2001). Die betreffenden Frauen kannten nicht einmal die Beter. Ja, nicht einmal die Ärzte noch die 169 Patientinnen wussten, dass und für wen gebetet wird. Die betenden Menschen erhielten das Foto „ihrer“ Patientin und den Auftrag, drei Wochen lang für sie zu beten. Die Schwangerschaftsrate betrug 50 Prozent, unabhängig vom Alter und von der Ursache der Unfruchtbarkeit. Somit wäre der Placebo-Effekt vom Tisch, oder?

Es ist erwiesen, dass religiöse Menschen seltener Herzinfarkte erleiden, weniger übergewichtig sind, bessere Blutdruckwerte und ein kleineres Risiko haben, Drogen oder Alkohol zu verfallen. Das zeigen Studien der Mayo Clinic, eines US-Instituts für Gesundheitsforschung.



Religion gibt Menschen Glauben, gibt ihnen Struktur und bietet typischerweise die Möglichkeit, sich mit Menschen ähnlicher Überzeugungen zu verbinden. Diese Aspekte können sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken. Viele Studien deuten darauf hin, dass Religiosität Selbstmordraten, Alkoholismus und Drogenkonsum senkt. Man hat sogar herausgefunden, dass regelmäßig betende Menschen einen niedrigeren Interleukin 6- Wert im Blut haben, also zu weniger Entzündlichkeiten neigen.

Über 1.200 Studien und 400 Untersuchungen haben ergeben, dass sich religiöser Glaube positiv auf die Gesundheit auswirkt, indem er vor Krankheit schützt, den Umgang mit Krankheit positiv beeinflusst und Erholung beschleunigt.

Wer den Glauben praktiziert, kann sogar Psychosen fernhalten

Patienten, die mit Hilfe ihres Glaubens mit solchen Beschwerden fertig wurden, waren einsichtiger und nahmen williger ihre Medizin ein. Die Mehrzahl der Untersuchungen brachten eine religiöse Praxis in Verbindung mit Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit; Hoffnung und Optimismus; Lebenssinn und -zweck; mit mehr Selbstachtung. Patienten wurden mit Trauerfällen eher fertig, genossen mehr soziale Unterstützung und fühlten sich weniger einsam; sie waren weniger depressiv und erholten sich schneller von etwaigen Depressionen; sie wiesen eine niedrigere Selbstmordrate auf und waren der Selbsttötung eher abgeneigt; sie litten weniger unter Angst oder Psychosen und hatten weniger psychotische

Neigungen; bei ihnen kam Alkohol- und Drogenmissbrauch, aber auch (Jugend)Kriminalität weniger vor; Patienten genossen mehr Stabilität und Zufriedenheit in der Ehe. So lautet die zusammenfassende Schlussfolgerung der größten Untersuchung zu diesem Thema. Angesichts solcher Bilanzen sollte der Staat Boni für diese Art der Gesundheitsvorsorge vergeben.

Doch kann Religion auch krank machen? Ja. Wenn religiöse Aussagen falsch verstanden werden (z.B. „wer zurückblickt, ist meiner nicht wert“ oder „wer seinen Nächsten Idiot nennt, ist der Hölle verfallen“) und wenn sie zu Intoleranz führen. Wir stellen in der Heilenden Gemeinschaft immer wieder fest, dass ein strafendes, leibfeindliches und moralisierendes Gottesbild sowie eine übertriebene Frömmigkeit zu einem erheblichen Verlust der Lebensqualität führen. Verzerrte Religiosität wie Fundamentalismus, R rigorismus, Moralismus und das wörtliche Verstehen mancher biblischer Aussagen sind Gift für das eigene und das soziale Leben. Doch keine Klinik und therapeutische Praxis thematisiert diesen Bereich, der bei nicht wenigen Menschen zu Störungen des seelischen Gleichgewichts beiträgt. Das ist dann der Nocebo-Effekt mit der schädlichen Seite der frommen Medaille. Aber halten wir fest: Man kann nie glücklich werden, wenn sich das, woran man glaubt, nicht mit dem deckt, was man tut.

P. JÖRG MÜLLER

hat über 60 Bücher geschrieben und ist auch als Kabarettist unterwegs. Neben Theologie hat er unter anderem klinische Psychologie studiert und als Therapeut in eigener Praxis gearbeitet. Den Pallottinern in Freising trat er nach einem Berufungserlebnis in Medjugorje bei.

1	Sa	Allerheiligen , Luitpold, Harald
2	So	Allerseelen , Angela
3	Mo	Hubertus, Martin v. Porres, Ida, Pirmin
4	Di	Karl Borromäus, Eilbert, Reinhard
5	Mi	Bernhard, Elisabeth u. Zacharias – Bibl. Gestalten
6	Do	Leonhard, Christine, Sibylle
7	Fr	Engelbert, Ernst
8	Sa	Gottfried, Maximiliane, Claudius
9	So	Weihetag der Lateranbasilika , Roland, Theodor
10	Mo	Leo d. Große - Papst

11	Di	Martin v. Tours
12	Mi	Josaphat, Kunibert, Emil
13	Do	Carl Lampert, Herbert, Livia
14	Fr	Bernhard, Wilfried
15	Sa	Albert d. Große, Leopold, Ilona
16	So	33. So. i. Jahreskr., Margareta, Gertrud v. Helfta
17	Mo	Elisabeth
18	Di	Weihetag d. Basiliken St. Peter u. St. Paul, Odo
19	Mi	Elisabeth, Mechthild
20	Do	Buß- und Betttag, Korbinian, Felix, Bernward

21	Fr	Unsere Liebe Frau in Jerusalem, Amalia, Rufus
22	Sa	Cäcilia, Salvator
23	So	Christkönigssonntag, Klemens I., Kolumban, Felicitas
24	Mo	Andreas Dung-Lac u. Gefährten, Flora
25	Di	Katharina v. Alexandrien, Egbert
26	Mi	Konrad, Gebhard, Delphine
27	Do	Albrecht, Brunhild, Modestus, Uta
28	Fr	Berta, Noah
29	Sa	Christine, Friedrich, Jutta
30	So	1. Adventssonntag, Andreas – Apostel, Volkert

„Gott nahe zu sein, ist mein Glück“
Ps 73, 28

Quellennachweis der Fotos:
Titel Marcus Lindstrom/istock
S. 2, 23.....Pallottiner
S. 2..... Leiliane Fagundes/unsplash
S. 3.....Lisa Bahn Müller
S. 4..... IkakovKalinin/istock
S. 6..... calypso77/AdobeStock
S. 7.....Arnaud Mooij/istock
S. 8.....Mike Kenneally/unsplash
S. 10,11 ..ClaudioSchwarz/unsplash
S. 12 Georgios Kollidas/AdobeStock
S. 14, 15 Werner Enders
S. 17 Thiago/AdobeStock
S. 18, 19Lisa Bahn Müller
S. 20.....ZU_09/istock
S. 22zatletic/AdobeStock
S. 25Pallottiner
S. 26Ben White/unsplash
S. 27Junbo Sun/unsplash
S. 29Green Chameleon/unsplash
S. 30.....Pallottiner
S. 31 Werner Enders
Rückseite Rudolf Baier

Erscheinungstag dieser Ausgabe:
1. November 2025
das zeichen (132. Jahrgang)
und KA – Katholisches Apostolat
(91. 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:
Alina Rafaela Oehler
(Chefredakteurin),
Dr. Eva Kroll (Assistenz)

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,- €

„Mein Gott, wer bist Du,
und wer bin ich vor Dir?“

VINZENZ PALLOTTI



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