

das
zeichen

KA | Die Zeitschrift des
Katholischen
Apostolats

Alle Jahre wieder

Sehnsucht nach Weihnachten

- ✚ Was heißt es, wenn der „Heiland“ kommt?
- ✚ Die Vision des Jesaja
- ✚ Raus aus der Konsumfalle

GERLINDE KNOLLER

4

Frieden im Herzen

Wie ein besinnlicher Advent gelingt

HERMA BRANDENBURGER

8

Wachsende Ringe

Alt zu werden besteht nicht nur aus Nachteilen

+

das
zeichen

KA | Die Zeitschrift des
Katholischen
Apostolats

TASHINA SCHNEISING

20

Musikalische Umfrage

Was ist Ihr liebstes Weihnachtslied?

SIMON KRESSEL

22

Warten auf den Messias

Was Juden und Christen im Advent voneinander lernen können

Was heißt es, wenn der „Heiland“ kommt	6
P. Heinz-Willi Rivert	
Wunschzettel	10
Cilli Kehsler	
Kurzgeschichte: Herr GUTEN Tag	12
Cornelia Morick	
Genau hinschauen	14
P. Sascha Heinze	
Weihnachtswunder	16
Anette Feigs	
Die Vision des Jesaja	18
Gertrud Brem	
Kinderseite	24
Alina Oehler	

Themen
2026

IM NÄCHSTEN HEFT:
Versöhnung

FEBRUAR
Licht vertreibt
die Finsternis



Warum hängt hier eine Gurke im Weihnachtsbaum? Die Auflösung gibt es auf der Kinderseite.

Über Erwartungen im Advent

Als wir uns in der Redaktion überlegt haben, was in diese Advents- und Weihnachtsausgabe passen könnte, da fiel oft das Wort „Sehnsucht“: Nach Wohlfühlzeit mit der Familie, nach friedlichen Momenten, religiös gewendet nach dem Erlöser, nach Frieden, besonders in einer Welt, die gerade so viele Konflikte erlebt. Der Advent, die Zeit des Wartens, die dann in das immer neu berührende „Stille Nacht“ mündet, ist jedes Jahr eine Zeit der Besinnung und der Vorfreude auf die Festtage. Für viele sind diese Tage ein kleines Stück heile Welt, eine Insel im sonst oft unruhigen Gewässer des Alltags.

Doch nicht für alle ist das so. Was, wenn sich die Sehnsucht nach der „Heiligen Nacht“ nicht erfüllt? Wenn die Familie zerstritten ist, man allein ist oder die überfrachteten Erwartungen diese Tage zu besonders schwierigen machen?

Konflikte tauchen oft auf, wenn Geschenke, Konsum, ja das „Außen“ bestimmend wird und aus dem Blick geraten ist, was im „Innen“ in dieser Zeit eigentlich passieren könnte: Zu feiern, dass mit Jesus vor etwa 2000 Jahren Gott seinen Sohn auf die Welt geschickt hat, er darin selber Mensch wird, andere heilt und alles erdenkliche Leid an sich geschehen lässt – um dann den Tod zu besiegen. Bernhard von Clairvaux wird folgender Satz zugeschrieben:

„Es gibt drei Ankünfte Christi: in Bethlehem, in unser Herz und am Ende der Welt.“

Das Zitat erinnert auch an den wörtlichen Ursprung von „Advent“, das lateinische „adventus“, was Ankunft bedeutet. Diesem Kommen des „Heilands“ in unsere Welt können wir in diesen Tagen bewusst nachspüren und dabei versuchen ihn neu oder wieder stärker in unser Herz zu lassen. Doch wie geht das und was heißt das eigentlich? Unsere Autorinnen und Autoren versuchen hier ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen – außerdem haben wir ganz verschiedene Personen nach ihrem liebsten Weihnachtslied befragt, vielleicht ist Ihres ja auch dabei?

Eine inspirierende Lektüre und eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit wünscht Ihnen

Ihre



Alina Rafaela Oehler
ALINA RAFAELA OEHLER
CHEFREDAKTEURIN

Genau hinschauen

Hinter manch einem Weihnachtswunsch liegt eine versteckte Sehnsucht

Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir. So beschreibt der Heilige Augustinus unsere Sehnsucht nach Gott und nach der Fülle des Lebens. Die Advents- und Weihnachtszeit ruft und weckt diese alte tiefe Sehnsucht, die in uns Menschen schlummert, jedes Jahr immer wieder neu. Wie finden wir inneren Frieden?

Ruhe finden in Gott, das ist eine Grundbotschaft von Weihnachten. Ein Zustand, der uns, in unserer Kultur durch die Kommerzialisierung und durch die einseitige Fixierung des Weihnachtsfestes auf einen idyllischen Abend in den Kreisen unserer Familien und Lebensgemeinschaften, vom ureigensten Sinn des Weihnachtsfestes entfernt hat. Ruhe kann unser Herz natürlich finden, wenn wir am Heiligen Abend einen schönen, harmonischen Abend im Kreis von Menschen erleben, die zu uns gehören, wenn wir uns beschenken und so ein großes Zusammengehörigkeitsgefühl entstehen kann. Das ist ein Aspekt, den ein gelungenes Weihnachtsfest erfahrbar machen kann. Doch hat unsere Zeit Weihnachten auf diesen einen Aspekt beschränkt und unsere Sehnsucht somit auf das Gelingen dieses einen Abends fixiert.

Die Konsum-Falle durchschauen

Dass unser unruhiges Herz Ruhe finden kann in Gott, dafür ist Gott Mensch geworden, und damit wir das Leben haben und es in Fülle haben. Und zur Fülle des Lebens gehört es, ein ruhiges Herz zu bekommen, weil es Ruhe gefunden hat in Gott, wie Augustinus es nennt. Diese Ruhe des Herzens wird uns von der Werbung der

Weihnachtsindustrie durch den Kauf von Geschenken und von der Erfüllung und Stillung materieller Wünsche versprochen. Unsere Sehnsüchte und Wünsche im Zusammenhang mit dem Weihnachtsfest werden so ausgenutzt, dass die Konsumindustrie darauf ausgerichtet ist, unser unruhiges Herz kurzfristig zu beruhigen und gleichzeitig unruhig sein zu lassen, damit die Kassen ewig klingeln. Unsere spirituellen und zutiefst menschlichen Sehnsüchte werden so instrumentalisiert, und uns durch den Konsum von materiellen Gütern die Stillung dieser Sehnsüchte suggeriert. Es werden Wünsche erschaffen, die auf der Grundlage dieser Sehnsüchte sich bis ins nicht erfüllbare und unstillbare Verlangen nach dem „immer mehr“ steigern lassen. Diese Falle gilt es für uns zu durchschauen, wenn wir uns mit der „Sehnsucht nach Weihnachten“ existentiell auseinandersetzen. Bei den sich uns zeigenden Sehnsüchten und Wünschen, und dies nicht nur in der Advents- und Weihnachtszeit, dürfen und sollten wir darauf schauen, ob diese für uns existenzieller Natur sind. Das bedeutet, ob sie auf die Befriedung unserer menschlichen Grundbedürfnisse ausgerichtet sind, wie gutes, sicheres und schönes Wohnen; lebendige und nahe menschliche Beziehungen; ein für mich gutes Dasein können im Leben; das Spüren eines Wertes, für den es sich für mich lohnt, mich einzusetzen, und der mich motiviert, mich ins Leben zu begeben. Diese Grundbedingungen menschlichen Lebens stellen die Basis für unser gesundes Dasein-können dar.

Darüber hinaus gilt es unser „unruhiges Herz“ in „Gott“ ruhig werden zu lassen. Das kann bedeuten, es ruhig werden zu lassen in dem, was wir für die Grundbedin-

gungen unseres Daseins brauchen, aber auch ruhig werden zu lassen in der Erfahrung der Nähe Gottes, in der Erfahrung der Liebe Gottes, in der Erfahrung der Ewigkeit. Jesu hat in seinem Leben diese Erfahrung gemacht, Vinzenz Pallotti hat Gott als die „unendliche Liebe“ erfahren und geglaubt. Diese Erfahrungen, verbunden mit den Erfahrungen, dass unser Leben in der Erfüllung seiner Grundbedingungen gestillt ist, kann uns ein ruhiges Herz verschaffen. Dieser Möglichkeit der Erfüllung unserer Sehnsüchte und Wünsche dürfen wir in diesem Advent und in dieser Weihnachtszeit wieder neu nachspüren und sie für uns entdecken. Es geht um die Erfüllung der Grundbedingungen eines guten Lebens, ebenso wie in der Erfüllung zu Ruhe, in spiritueller Weise, in „Gott“.

Was, wenn Sehnsüchte nicht erfüllt werden?

Wie jedoch mit Sehnsüchten umgehen, die nicht erfüllt werden? Sehnsüchte, die nicht erfüllt werden, dürfen wir auf ihren Stellvertretercharakter hin anschauen und befragen. Sind die Sehnsüchte, die wir spüren, Ausdruck echter Sehnsucht nach mehr und tieferem Leben? Sind es Sehnsüchte nach mir selbst, nach Gott, nach mehr Leben? Oder sind es gesteuerte Wünsche, die uns durch das Weihnachtsgeschäft vermittelt, bei deren erworbener und bezahlter Erfüllung uns die Stillung unsere Sehnsucht versprochen wird? Es ist wichtig, dass unsere Grundbedingungen des Daseins ausreichend gestillt sind. Sicherheit im Dasein; gute und verlässliche Beziehungen; ein gutes Sein-Können, wie ich bin; das Suchen und Finden eines Wertes, für

Darstellung des heiligen Augustinus mit Bischofsstab und brennendem Herz auf einem Glasfenster in der Thi Nghe Kirche in Ho-Chi-Minh-Stadt, Vietnam.

den es sich lohnt, sich einzusetzen. Wenn wir hier eine Zufriedenheit und ein „ruhiges Herz“ feststellen können, wie das nach der Aussage des Heiligen Augustinus eintritt, wenn unser Herz Ruhe findet in Gott, dann haben wir einen guten Umgang mit unseren Sehnsüchten und Wünschen gelernt. Dann sind unsere Sehnsüchte und Wünsche nicht nur der stellvertretende Ausdruck einer nicht integrierten und nicht erkannten Sehnsucht nach Gott, nach mir selber, nach der Ewigkeit, sondern dann können sie Ausdruck meines Ringens und Suchens nach der Fülle des Lebens sein. Auch die Erkenntnis und die Integration von Schattenanteilen unserer Persönlichkeit gehört in diesen Prozess mit hinein. Dass ich lerne, mit Sehnsüchten und Wünschen nach Geborgenheit, nach Zugehörigkeit, nach mir selbst, gut umzugehen und diese so zu integrieren, dass sie gut zu meiner Persönlichkeit gehören.

In der ersten Lesung des Gottesdienstes in der Heiligen Nacht heißt es:

„Das Volk, das in der Finsternis ging, sah ein helles Licht; über denen, die im Land des Todesschattens wohnten strahlte ein Licht auf.“

Dieses Licht, dieser Christus, der im Kind von Bethlehem geboren und geglaubt wird, kann unsere Finsternis erleuchten. Die Finsternis, die Schatten unseres Lebens ebenso, wie die Schatten und Dunkelheiten unserer Welt. Lassen wir auch unsere Sehnsüchte und Wünsche von diesem Licht beleuchten, damit wir ihre Wahrheit und Bedeutung für uns erleben können. Damit durch deren Erfüllung unser Herz Ruhe findet in Gott.

P. SASCHA HEINZE

trat nach einer Ausbildung zum Altenpfleger den Pallottinern bei. Heute lebt er als Rektor der örtlichen Kommunität Österreich in Salzburg und ist als Mitarbeiter im Leitungsteam des Pthl in Friedberg tätig.

1	Mo	Bianca, Natalie	12	Fr	Unsere Liebe Frau in Guadalupe, Johanna, Dietrich	23	Di	Johannes v. Krakau, Dagobert, Viktoria, Ibo
2	Di	Luzius, Bibiana	13	Sa	Luzia, Odilia	24	Mi	Heiligabend, Adam, Eva
3	Mi	Franz Xaver, Gerlinde	14	So	3. So. i. Advent, Johannes v. Kreuz, Franziska	25	Do	Weihnachtsfest, Geburt des Herrn
4	Do	Johannes v. Damaskus, Barbara, Adolph Kolping	15	Mo	Carlo, Christiane	26	Fr	2. Weihnachtsfeiertag, Stephanus
5	Fr	Anno – Bischof, Niels, Reinhard, Sola	16	Di	Adelheid, Sturmius	27	Sa	Johannes - Apostel
6	Sa	Nikolaus, Dionysia, Henrike	17	Mi	Jolanda	28	So	Fest der Heiligen Familie
7	So	2. So. i. Advent, Ambrosius, Gerald	18	Do	Luisa, Phillip	29	Mo	Thomas Becket
8	Mo	Unbefleckte Empfängnis Mariä	19	Fr	Benjamin, Susanna – Bibl. Gestalt, Urban	30	Di	Germar, Hermine
9	Di	Abel, Juan Diego Cuauhtlatoatzin	20	Sa	Holger, Julius, Eike	31	Mi	Silvester I – Papst, Apollonia
10	Mi	Unsere Liebe Frau v. Loreto, Angelina, Emma	21	So	4. So. i. Advent, Petrus Kanisius, Hagar			
11	Do	Damasus I – Papst, Josef v. Ägypten, Tassilo, Arthur	22	Mo	Cäcilie, Jutta			



„Advent ist eine Zeit der Erschütterung, in der der Mensch wach werden soll zu sich selbst.“

ALFRED DELP

Quellennachweis der Fotos:

Titelturi/AdobeStock
S. 2, 22.....pamela d mcadams/AdobeStock
S. 2,8.....Joel Jasmin Forestbird/unsplash
S. 3.....winyuu/iStock
S. 4,5.....gitusik/iStock
S. 5.....Linda Vostrovskaja/getty
S. 6,7.....Lisa Bahn Müller
S. 8Joel Jasmin Forestbird/unsplash
S. 9.....Olga Smirnova
S. 10,11 Ramona Heim/AdobeStock
S. 12Benjamin Nguyen/unsplash
S. 13asmakar/getty
S. 14, 15 Godong Photo/AdobeStock
S. 15eskemar/getty
S. 16, 17 ..Valeria Reverdo/unsplash
S. 18, 19assistantua/iStock
S. 20, 21, 27.....valentinarr/getty
S. 23ArminLevy/AdobeStock
S. 24singmuan/AdobeStock
S. 25Aleksa Geletei/unsplash
S. 25, 26Hermenau; Ahlgrimm / DEIKE
das-zeichen.de | 12.2025

S. 26Michael Maasen/unsplash
S. 26, 30Markus Spiske/unsplash
S. 27mk-s/unsplash
secret travel guide/unsplash
S. 29Green Chameleon/unsplash
S. 30.....Pallottiner
S. 31Lisa Bahn Müller
RückseiteLisa Bahn Müller

Erscheinungstag dieser Ausgabe:
1. Dezember 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:

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

Leserservice:

Provinzkanzlei Nord
Wiesbadener Straße 14
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,- €

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 Münchsberg 24 | A-5020 Salzburg
kanzlei@pallottiner.org

Abonnement-Empfänger:

Name, Vorname _____

Straße, Nummer _____

Plz, Ort _____

Telefon _____



„Wegen Jesus Christus will ich nicht verzweifeln.
Er kennt mich und versteht mich.“

VINZENZ PALLOTTI

