



das zeichen

KA | Die Zeitschrift des
Katholischen
Apostolats

Eine Reise, die sich lohnt

Fasten, aber wie?

- + Ein alte Tradition im neuen Gewand
- + Ein Fastentuch unter der Lupe
- + Die Pausentaste drücken

P. SASCHA HEINZE

6

Quo vadis Ascher- mittwoch?

Das Aschenkreuz in
der heutigen Zeit



P. JÖRG MÜLLER

18

Fasten als Zeit der Entrümpelung

Warum Fasten mehr ist als Nahrungsverzicht



GERLINDE KNOLLER

10

Geheimnis hinter dem Tuch

Warum verhüllen
wir in der Fastenzeit?



P. HEINZ-WILLI-RIVERT

24

Mit Jesus ein Stück des Weges gehen

Den Kreuzweg beten – Eine Anleitung

40 Tage, die verändern	4
Melissa Marquart	
Auf Ostern zu	8
Conrad Miesen	
Das Fastentuch von Villach-Heiligenkreuz	12
Tashina Schneising	
Hör auf!	14
Claudia Nietsch-Ochs	
Fastensuppe	16
Ein Rezeptvorschlag	
Fastenimpuls	17
Sr. Philippa Rath OSB	
Digital Detox – einfach mal offline sein	20
Melissa Marquart	
Hausputz	22
Conrad Miesen	
Fast ein Vergnügen	23
Cilli Kehsler	
Kinderseite	30

Themen 2026

IM NÄCHSTEN HEFT:
**Katharina von
Siena**

MAI
**Maria: Brücken-
bauerin, Trost-
spenderin,
Schutzpatronin**

Mehr als Verzicht

Liebe Leserinnen und Leser,

die Fastenzeit steht vor der Tür – eine Zeit, die oft mit Entbehrung verbunden wird. Doch ist das wirklich so? Fasten bedeutet nicht nur, weniger zu essen oder auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten. Es ist vielmehr eine Einladung, innezuhalten und sich neu zu orientieren, um Raum für Gott zu schaffen. In einer Welt, die von Geschwindigkeit und Überfluss geprägt ist, kann das Fasten eine erholsame Unterbrechung sein – ein Verschnaufen in hektischen Zeiten. Sie schenkt uns die Möglichkeit, bewusst zu leben, Prioritäten zu prüfen und das Wesentliche wiederzuentdecken.

Die kleinen und großen Abhängigkeiten des Alltags sind uns meist gar nicht bewusst – abhängig sein vom schnellen Kaffee zwischendurch, vom Abrufen der Nachrichten auf dem Smartphone, vom ständigen „Ich muss noch...“. Die Zeit des Fastens lädt dazu ein, diese Muster zu durchbrechen, um sich neu auf Gott einzulassen. Plötzlich ist da mehr Zeit für Stille und Raum für ein Gebet. Fasten ist zweifellos nicht immer leicht. Es gibt Momente, in denen man versucht ist, aufzugeben. Aber gerade dann erfährt man, wie eng die eigene

Verbindung mit Gott ist und wird dazu ermutigt, durchzuhalten. Fasten zeigt uns, dass Verzicht nicht Verlust bedeuten muss, sondern Gewinn sein kann: Gewinn an Klarheit und Nähe zu Gott. Vielleicht ist dieser Monat eine Gelegenheit, neu über das Fasten nachzudenken – nicht als Pflicht, sondern als Chance. Ein bewusstes „Nein“ zu Überflüssigem kann ein „Ja“ zu Gott und zu einem Leben in Zufriedenheit sein.

Erfahren Sie in diesem Heft, was die Fastenzeit für Christen bedeutet und welche Formen und Möglichkeiten es neben dem klassischen Verzicht auf Süßes und Fleisch noch gibt. Außerdem wartet auf Sie ein leckeres Fastensuppen-Rezept und ein Fastenimpuls, der Sie in Ihrer ganz persönlichen Fastenzeit unterstützen soll.

Wir hoffen, dass diese Ausgabe Ihnen Inspiration und Ermutigung schenkt.

Ihre
Redaktion





Quo vadis Aschermittwoch?

Manchmal braucht es nur ein kleines Zeichen, um innezuhalten. Das Aschenkreuz erinnert an die Vergänglichkeit des Menschen und lädt zur Umkehr und Buße ein. Immer mehr Gemeinden bieten das Aschenkreuz „to go“ an – eine moderne Form des Rituals, das die Menschen unterwegs erreicht. Bruch mit der Tradition? Oder eine Notwendigkeit in der heutigen Zeit?

Ein paar Tag vor Aschermittwoch 2025 wurde ich vom Organisator des „Aschenkreuz to go“ in Salzburg angerufen und gefragt, ob ich das Aschenkreuz vor dem „Offenen Himmel“, dem Infopoint der Erzdiözese Salzburg, austeilen würde. Ich habe spontan zugesagt und war gespannt, was mich erwartet. Ich kannte die Aktion aus den Medien und das positive Echo, welches sie hervorrief. Am Aschermittwoch Nachmittag stand ich für eine Stunde mit einem Mitbruder aus dem Kapuzinerkloster Salzburg vor dem „Offenen Himmel“ an einem Stehtisch mit Asche und Fastenbrezen, die

jede und jeder, der das Aschenkreuz „abholte“, als kleines Geschenk bekam.

Kurze Begegnungen mit Tiefe

Schnell kam die erste Person mit dem Fahrrad auf uns zu, hielt an, und ließ sich das Aschenkreuz auf die Stirn zeichnen. „Bedenke, Mensch, dass du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehrst.“ Sie bedankte sich, nahm dankbar die Fastenbreze in Empfang und radelte davon. Dieses Ritual wiederholte sich in regelmäßigen Abständen. Manche ließen sich auf ein kurzes Gespräch ein, das wir vor Beginn des Rituals angeboten haben. Manche nutzten es, manche dankten freundlich und gingen oder fuhren mit ihrem Fahrrad weiter, wieder in die Stadt hinein. Ich durfte lernen, dass diese kleine Begegnung für viele Menschen, die vorbeikamen, schon seit Jahren zum festen Ritual gehört. Nach der Arbeit, während des Einkaufs, des Spaziergangs, ganz bewusst das Aschenkreuz „to go“ abholen, mitnehmen, sich auf die Stirn Zeichen lassen. Ich war beeindruckt von der Ernsthaftigkeit, mit der die Menschen dieses kleine Zeichen und kurze Ritual in Empfang nahmen. Wir sind es gewohnt, große, feierliche und längere Riten für unsere Rituale und Sakramente zu feiern. Nur in Notfällen sind kurze Rituale vorgesehen, wie bei der sogenannten „Nottaufer“, einer Taufe in lebensbedrohlicher Situation.

Veränderung braucht einen Auftakt

Auch Papst Franziskus empfiehlt in „Fiducia supplicans“, „über die pastorale Sinngebung von Segnungen“, analog eine Segensspendung, „sogar auf der Straße“. Der Vatikan schreibt in einer Erklärung dazu: „Es handelt sich um Segnungen von einer Dauer weniger Sekunden“... „Wenn zwei Personen gemeinsam herantreten, um einen Segen zu erbitten, bittet man einfach den Herrn um Frieden, Gesundheit und andere Güter für diese beiden Personen, die ihn erbitten.“ In diesem Dokument wird die „volksnahe Pastoral“ von Papst Franziskus betont und sichtbar gemacht. Auch das Aschenkreuz „to go“ ist analog so eine Version der „volksnahen Pastoral“. Menschen auf dem Weg ihres Lebens können – mitten auf diesem Weg – ein Zeichen des Glaubens empfangen. Welch schöne Geste, welch schönes Angebot inmitten der Welt, in der wir stehen, leben und uns bewegen. Kirche nicht nur als Erfahrung in Kirchengebäuden, welche oft abgetrennt vom Leben erfahren wird. Lange Traditionen und

theologische Überlegungen haben manche Sakramente und Rituale mit Worten und Symbolik überladen.

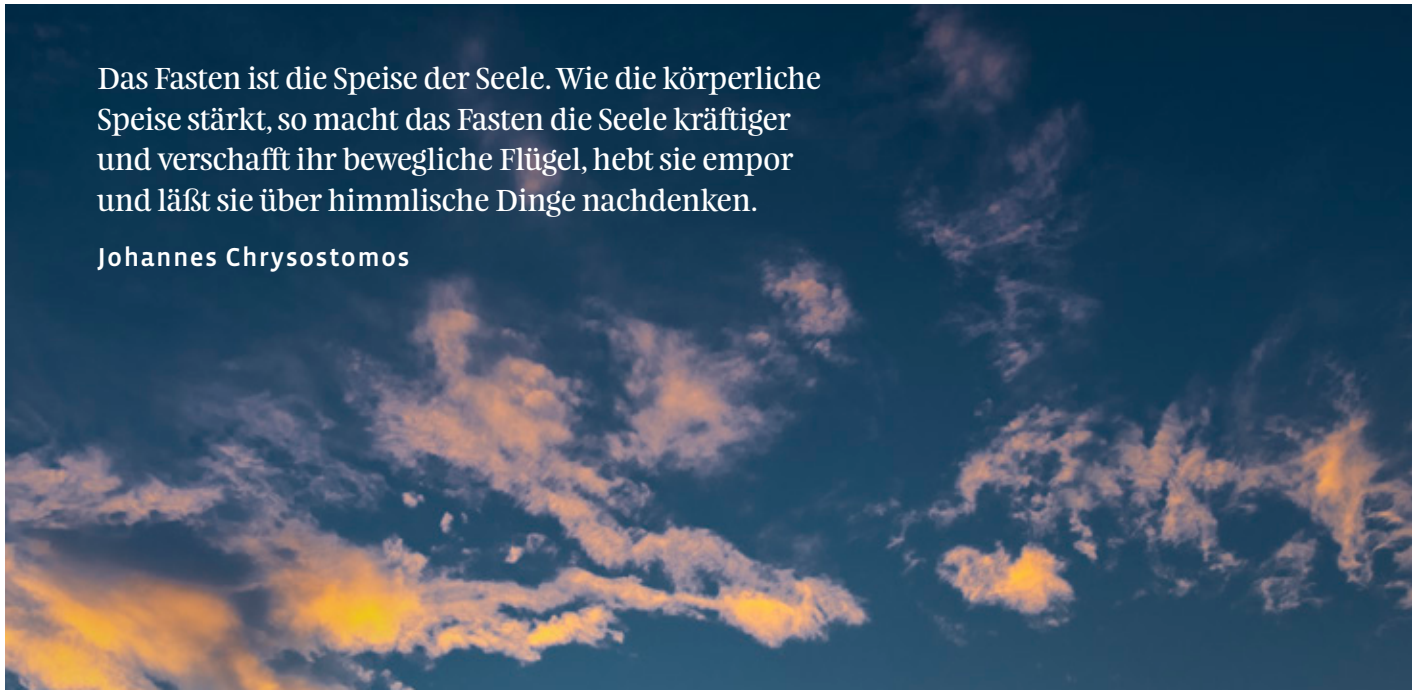
Das Aschenkreuz „to go“ mitten auf der Straße, inmitten der Menschen zu spenden, gibt dem Zeichen eine neue Tiefe, eine neue Weite, eine neue Möglichkeit. Hier auf der Straße spielt sich das Leben der Menschen ab. Und gerade ein Zeichen wie das Aschenkreuz, das uns auf die Verbundenheit von Leben und Tod, von Himmel und Erde, von Menschlichem und Göttlichem, von Zeit und Ewigkeit hinweist, kann hier eine gute Brücke, ein „Gamechanger“, also ein „Spielveränderer“, sein. Ja, diese Art des Umgangs mit dem Zeichen des Aschenkreuzes ist uns nicht vertraut. Deswegen kann es uns irritieren, dieses Zeichen am Beginn der Fastenzeit einfach so auf der Straße empfangen und „mitnehmen“ zu können. Es ist aber nicht nur ein Angebot für „Eilige“, sondern auch für die Menschen an dem Ort, wo sie uns begegnen. Es kann aber auch sein, dass uns diese bewusste Verkürzung und Konzentrierung auf das Wesentliche wieder näher an den eigentlichen Sinn des Rituals heranzuführt. So können wir vielleicht in Zukunft die Feier, die liturgisch mit dem Ritual verbunden ist, wieder besser verstehen und uns neu darauf einlassen.

Es geht auch hier nicht um ein „entweder oder“, sondern um ein „sowohl als auch“. Pastorale Klugheit und „volksnahe Pastoral“, wie Papst Franziskus es nannte, sind Wege in die Zukunft der Kirche und in die Zukunft der konkreten Begegnung mit Menschen auf den Wegen ihres Lebens. Vor allem auch dann, wenn sie den Weg in die Kirche nicht (mehr) schaffen oder finden. Einige Menschen am „Offenen Himmel“ in Salzburg waren auch überrascht, ließen sich auf ein kurzes Gespräch über ihr Leben ein und nahmen das Aschenkreuz „to go“ dankbar entgegen. Manche Menschen „fremdelten“ auch ein wenig, waren neugierig und ließen sich in dieser Haltung das Aschenkreuz auf die Stirn zeichnen. Wir durften das empfangene Zeichen seiner eigenen Wirkung überlassen.

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 So	2. Fastensonntag,	Albin, David, Dunja	12 Do	Almut, Beatrix, Serafina	22 So	5. Fastensonntag,	Clemens August v. Galen, Lea, Elmar, Reinhilde
2 Mo	Agnes v. Böhmen		13 Fr	Judith, Pauline, Leander	23 Mo	Turibo v. Mongrovejo	
3 Di	Kunigunde, Friedrich		14 Sa	Mathilde, Enno	24 Di	Karin, Elias	
4 Mi	Kasimir, Edwin, Humbert		15 So	4. Fastensonntag,	25 Mi	Verkündigung des Herrn, Dismas – Bibl. Gestalt, Maria Rosa, Lucia	
5 Do	Dietmar, Gerda		16 Mo	Herbert, Rüdiger	26 Do	Larissa, Ludger, Emanuel	
6 Fr	Fridolin v. Säckingen, Amalie		17 Di	Gertrud, Patrick	27 Fr	Augusta, Ernst, Frowin	
7 Sa	Perpetua u. Felizitas, Reinhard, Volker		18 Mi	Cyrill – Bischof, Sibylle	28 Sa	Guntram, Ingo	
8 So	3. Fastensonntag,	Johannes v. Gott	19 Do	Josef – Bibl. Gestalt, Marcel	29 So	Palmsonntag, Berthold, Ludolf	
9 Mo	Franziska, Anne, Bruno		20 Fr	Claudia, Alexandra, Irmgard, Wolfram	30 Mo	Dietmut, Maria Restituta	
10 Di	Marlies, Emil		21 Sa	Benedikt v. Nursia, Emilia, Christian	31 Di	Amos – Bibl. Gestalt, Cornelia, Klemens	
11 Mi	Heinrich Hahn, Rosina, Ulrich						



Das Fasten ist die Speise der Seele. Wie die körperliche Speise stärkt, so macht das Fasten die Seele kräftiger und verschafft ihr bewegliche Flügel, hebt sie empor und lässt sie über himmlische Dinge nachdenken.

Johannes Chrysostomos

Quellennachweis der Fotos:

Titel: Lisa Bahn Müller
S. 2, 18 fabrikasimf/freepik
S. 2, 10, 11 ... Moritzkirche Ausgburg, Christian Wild
S. 3, 4 Lisa Bahn Müller
S. 6 ThaysOrrico/unsplash
S. 8 .. Christian Englmeier/unsplash
S. 12 Pfarre Villach-Heiligenkreuz
S. 14 VisualCommunications/iStock
S. 16 Pallottiner
S. 19 lithiumcloud/iStock
S. 20 Kar-Tr/iStock
S. 22 Kara Gebhardt/gettyimages
S. 23 Harryarts/freepik
S. 24, 31 Werner Enders
S. 26 Gianna B Jjr/unsplash
S. 27 Luise and Nic/unsplash
S. 29 rawpixel.com/freepik
S. 30 Glawion/DEIKE
Thams/DEIKE
freepik/freepik
Rückseite Bahareh Moradian/unsplash

Erscheinungstag dieser Ausgabe:

1. März 2026
das zeichen (133. 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:

Dr. Eva Kroll, Melissa Marquart
P. Rainer Schneiders SAC V.i.S.d.P.

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,- €

Mit Ihrer eigenen Spendenaktion zugunsten unserer Missionsarbeit beschenken Sie gleichzeitig sich und andere.

SPENDEN STATT SCHENKEN

Oft fragen Gäste bei der Einladung zu einer Feier: „Was wünschst du dir?“ Dabei antworten immer mehr Gastgeberinnen und Gastgeber: „Ich habe ja schon schon alles. Ich wünsche mir, dass du mit dem Geld etwas Gutes tust.“

Das geht ganz einfach:

Bitten Sie Ihre Gäste bei Ihrem nächsten besonderen Anlass um ein Geschenk, das Gutes bewirkt: um eine Spende zugunsten der Pallottiner Mission. Damit helfen Sie Menschen vor Ort in Afrika und anderswo und wenden Leben zum Besseren. Gern unterstützen wir Sie, damit Ihr Vorhaben ein voller Erfolg wird! Sie erhalten kostenlos von uns eine mit bunten Fotos bedruckte Spenden-Box aus stabilem Karton sowie Infokarten zum jeweiligen Spendenwunsch, für ein Projekt, das Ihnen am Herzen liegt.

Sie können die Spendenbox ganz einfach telefonisch, per E-Mail oder per Post bei uns bestellen: Tel.: 0821 60052-535
E-Mail: mission@pallottiner.org
Pallottiner Missionssekretariat
Vinzenz-Pallotti Str. 14
86316 Friedberg

+

das zeichen

KA | Die Zeitschrift des Katholischen Apostolats

Schere

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:
Pax-Bank für Kirche und Caritas eG
Pallottiner KdöR
IBAN: DE41 3706 0193 1053 3930 00
BIC: GENODE33PAX

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 _____