



das
zeichen

KA | Die Zeitschrift des
Katholischen
Apostolats

Stärkung für die Seele

Kraftorte

- + Was ist das überhaupt?
- + Manchmal überraschend unspektakulär
- + Heilsames Auftanken in der Natur

EBERHARD SCHEBESTA

Ein besonderes Stück Erde

Der eigene Garten kann so viel mehr sein...



6



20 Das „innere Zimmer“

GERLINDE KNOLLER

Sich selbst hat man immer dabei, ganz nach dem Vorbild von Katharina von Siena

26 „Der höchste Wallfahrtsort Europas“

ANDREAS SCHMIDT

Ruhe und Weite finden am Latzfonser Kreuz

38 Kleines Kirchlein ganz groß

P. PETER HINSEN

Das „Frenkenbacher Münster“ überrascht

Was ist ein Kraftort?	4
Eva Kroll	
Ein Ort der Stärkung für andere und sich selber sein	10
Herma Brandenburger	
Meine Glücksinsel	14
Cilli Kehsler	
Rückzug ins Kloster auf Zeit	16
Conrad Miesen	
Vor der Abreise	18
Conrad Miesen	
Umfrage: Wo schöpfe ich neue Kraft?	22
Eva Kroll	
Kunstwerke als ganz besondere Kraftquellen	28
Werner Enders	
Anleitung für eine Bildmeditation	30
Eva Kroll	
Der Baum, ein Sinnbild des Lebens	34
Gertrud Brem	
Bäume – zwischen Himmel und Erde	36
Claudia Nietsch-Ochs	
Die leise Kraft des Wassers – mein persönlicher Rückzugsort	40
Tashina Schneising	

Ein Gefühl wie Heimkommen beim Festival	42
Andreas Schmidt	
Im Glauben neue Kraft gewinnen	44
Otmar Heftrich	
Tausende von Pilgern zieht es jährlich nach Assisi	46
P. Alexander Holzbach SAC	
Liebesbrief an meinen Küchentisch	50
Cilli Kehsler	
Deutschlandreise mal anders	52
Eva Kroll	
Kinderseite	56

Themen 2026

IM NÄCHSTEN HEFT:

Engel – Die Boten Gottes

OKTOBER 2026

Tiere – mehr als nur Begleiter



Wo schöpfen wir neue Kraft?

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in einer Welt, die immer hektischer zu werden scheint, wächst die Sehnsucht, wieder bei uns selbst ankommen können. Kraftorte bieten uns solche Räume – in der Natur, in der Stille, manchmal auch mitten im Alltag verborgen. Sie wirken leise, ruhig und nachhaltig in uns.

Ein Kraftort ist dort, wo wir uns verbunden fühlen: mit der Natur, mit der Geschichte, mit etwas Größerem – oder einfach mit unserem eigenen Inneren. Für die einen ist es der alte Baum am Waldrand, für die anderen eine Kapelle, ein Berggipfel oder das Ufer eines Sees im Morgenrauen. Kraftorte sprechen unsere Seele an, lange bevor der Verstand Worte findet.

Gerade in herausfordernden Zeiten erinnern uns diese Quellen der Kraft daran, dass wahre Stärkung aus der inneren Einkehr wächst. Wer sich auf sie einlässt, spürt: Die Seele findet ihren Weg, wenn wir ihr den Raum geben.

Lassen Sie sich von unseren Beiträgen überraschen und inspirieren, Quellen um neue Energie aufzutanken, liegen zum Glück nicht immer nur in der Ferne...

Und ich lade Sie ein, Ihren eigenen Kraftort diesen Sommer ganz bewusst aufzusuchen – tanken Sie auf und atmen Sie durch!

Ihre Redaktion

Im eigenen Inneren das Weite suchen

In jedem von uns findet sich ein innerer Quellort, der aufleben und aufatmen lässt. Dieser Ort lässt sich auch im Getriebe der Welt von heute entdecken. Eine Spurensuche.

Einfach mal das Weite suchen, den Alltag mit seiner Geschäftigkeit und seinem Lärm hinter sich lassen – wer hat sich nicht schon in manchen Momenten an einen ganz anderen Ort gesehnt? An einen Ort der Ruhe, der Stille. An einen Ort, an dem all das, was so bedrängt, was Kraft kostet, für eine Weile draußen bleiben kann. An einen Ort, wo nichts ist. Na ja, fast nichts.

Es gibt solche Orte, sei es in Klöstern, sei es in Exerzitienhäusern, die dazu einladen, sich einmal für ein paar Tage zurückzuziehen, wieder Atem zu holen und in der Stille zu sich zu kommen, vielleicht auch wieder neu einen lose gewordenen Kontakt mit Gott aufzunehmen. Allerdings – solche Auszeiten an einem anderen Ort kann man sich ja nicht immer dann nehmen, wenn man sie bräuchte. Deshalb kann es hilfreich sein, sich auch seines eigenen inneren Kraftortes bewusst zu werden, der sicherlich in jedem von uns steckt, aber leicht in Gefahr gerät, verschüttet zu werden vom Allerlei des Alltags, von all dem Sollen und Müssen, dem man sich nicht einfach entziehen kann. Oder doch?

Sich selbst hat man immer „dabei“

Von der heiligen Katharina von Siena wird erzählt, was auch uns vielbeschäftigte Menschen ins



Nachdenken bringen kann: Katharina hatte sich als junges Mädchen entgegen dem Wunsch der Eltern gewehrt, zu heiraten, weil sie ihr Leben ganz Jesus Christus geweiht hatte. Die Eltern suchten ihre Tochter am Gebet zu hindern, indem sie sie so sehr mit häuslichen Aufgaben überschütteten, dass ihr ein Rückzugsort in die Zwiesprache mit Christus unmöglich gemacht werden sollte. Was aber nicht gelang, denn Katharina zog sich in ihr „inneres Zimmer“ zurück, wo sie ganz in der Gegenwart Gottes verweilen konnte. Dies nicht trotz, sondern inmitten all ihrer Aufgaben.

Dieses „innere Zimmer“ als einen Rückzugsort finden und es immer wieder aufsuchen, das kann auch für uns Menschen heute segensreich sein.

Wie kann das gehen?

Eine Übung: Wenn Sie sich an einem Ort mit vielen Menschen bewegen, wo Sie da und dort Gesprächsfetzen aufnehmen, wo der Lärm der Geschäftigkeit herrscht, öffnen Sie gedanklich für

eine Weile Ihren eigenen inneren Herzensraum und schließen Sie hinter sich die Tür. Dieser innere Raum kann zum Gesprächszimmer mit Gott werden – und auch zu einem Ort, an dem Sie nur verweilen, nichts planen, nichts denken müssen. Wo alles andere draußen bleibt.

Eine weitere Weise zur Entdeckung des eigenen inneren Kraftortes kann es sein, sich in einem ruhigen Moment – bei einem Spaziergang, bei einer Tasse Kaffee – in einen Modus der Wahrnehmung zu versetzen. Das setzt natürlich voraus, dass Sie

sich Pausen gönnen. In solchen Unterbrechungszeiten kann es gut tun, einmal bewusst nicht auf die äußeren Dinge zu schauen, die beschäftigen, sondern die Blickrichtung zu wechseln hin zu dem, was im eigenen Inneren da ist. Was nehme ich an „inneren Regungen“ wahr? Wir kennen diesen Begriff aus der Spiritualität des Ignatius von Loyola. Nach Innen zu hören, kann uns erkennen lassen, was die äußeren Geschehnisse in uns auslösen: Etwa eine Anspannung, oder eine Grundfurcht wie die, nicht genügen zu können in dieser Welt mit ihren vielen Stimmen, die uns antreiben, die uns zurufen, perfekt sein zu müssen, die uns überfordern. Welche Stimmen hören Sie? Und was ruft Ihnen Ihre innere Stimme zu? Gibt es Möglichkeiten, gegenzusteuern?

Der Weg ist oft das Ziel

In solchen Momenten des Nachdenkens mag auch etwas vom Wesenskern sichtbar werden, der Sie als Mensch, als einzigartiges Individuum ausmacht. Als Mensch, als den Gott Sie sieht mit seinem wohlwollenden, liebenden Blick. Schauen Sie mit Gott auf das, was Sie ausmacht: auf das, was Sie lieben, was zu Ihrem Leben gehört; auf Ihre Freuden, auch auf Ihre Sehnsüchte; auf das, was Sie aufleben und aufatmen lässt.

Für diesen kostbaren, unzerstörbaren Kern im Inneren des Menschen haben die großen Gestalten der christlichen Mystik unterschiedliche Bilder gefunden: Meister Eckhart spricht vom „Seelengrund“, Teresa von Avila beschreibt den inneren Weg der Seele in die „Seelenburg“, wo Seele und Gott ganz eins sind. Und der Jesuit Alfred Delp schreibt 1944 aus dem Gefängnis in Berlin-Tegel: „Wir bleiben in den schönen und in den bösen Stunden hängen und erleben sie nicht durch bis an den Brunnenpunkt, an dem sie aus Gott herausströmen.“ Dieser innere Quellort, an dem der Mensch sich mit sich selbst und mit Gott ganz eins weiß, ist und bleibt ein verborgener Ort. Aber allein darum zu wissen, dass es ihn gibt, zu suchen, sich ihm zu nähern, kann lebens-, und kraftpendend sein.

GERLINDE KNOLLER

ist Journalistin. Sie studierte Germanistik und Geschichte (M.A.) und Theologie des Geistlichen Lebens (M.A.). Derzeit promoviert sie zu einem Thema, in dem es um die Spiritualität in der Literatur geht.

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



„Vertraue dem Prozess des Lebens.“

Hildegard von Bingen

Quellennachweis der Fotos:

Titel.....Bernadette Pedote/iStock	S. 30.....calvindexter/Getty
S. 2, 6-9.....europeana/Unsplash	S. 32.....Werner Enders
S. 2, 39..TheMountBirdStudio/Getty	S. 34.....AVTG/iStock
S. 3.....Eberhard Schebesta	S. 36.....Nikita Barskov/Unsplash
S. 4.....Fuse Img/iStock	S. 39.....Heimatverein Immenstaad
S. 6-9.....Eberhard Schebesta	S. 40.....Tashina Schneising
S. 10.....PeopleImages/iStock	S. 42, 43.....Andreas Schmidt
S. 13.....Dragos Condrea/iStock	S. 44.....Gsagi/iStock
S. 14.....Eduardo Goody/Getty	S. 46.....Sara Beroni/Unsplash
S. 16.....Zisterzienserabtei Marienstatt	S. 48.....Photo Beto/Getty
S. 18.....Davies designs studio/Unsplash	S. 49.....Pallottiner
S. 20.....Releon8211/Unsplash	S. 50.....Adrian Rosco Stef/Unsplash
S. 22.....Giga Khurtsilava/Unsplash	S. 52.....Free/magnific
Sierra Koder/Unsplash	S. 53.....Bluejayphoto/iStock
S. 23.....Alesia Kazantceva/Unsplash	RelaxFoto/Getty
Jessica Mangano/Unsplash	S. 54.....Simon Dux/iStock
Ka-Me Li/Unsplash	wirbnbrinf/iStock
Priscilla du Preez/Unsplash	S. 55.....Elisabeth Schittenhelm/iStock
Silas Baisch/Unsplash	Xurzon/iStock
S. 24.....Anna Hunko/Unsplash	S. 56.....slipee/Getty
Colby Winfield/Unsplash	S. 56, 57.....Hermenau/DEIKE
Gayatri Malhotra/Unsplash	S. 58.....Dave Hoefler/Unsplash
Lisa Fecker/Unsplash	Luis Villasmil/Unsplash
Shiona Das/Unsplash	Sasha Pleshco/Unsplash
S. 25.....Arthur Franklin/Unsplash	S. 59.....Daniela Kokina/Unsplash
Guillaume Briard/Unsplash	Daniele Franchi/Unsplash
Jenn Wood/Unsplash	S. 60, 61.....Olga Ubrailo/Getty
S. 26.....Andreas Schmidt	S. 62.....Albina White/Unsplash
	S. 63.....Lisa Bahn Müller
	Rückseite.....Lisa Bahn Müller

Erscheinungstag dieser Ausgabe:

1. Juli 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, 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,- €

Einatmen Ausatmen

Weite spüren



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 _____