



Auch eine Chance?

Abschied



- + Das Leben hält sich selten an Pläne
- + Zeitlose Abschiedslieder bringen Linderung
- + Rituale hierzu sind weitverbreitet

HERMA BRANDENBURGER

6

Immer wieder grüßt das Murmeltier

Abschiede sind Teil des Lebens



TASHINA SCHNEISING

Das Innere Kind nicht verlieren

Das Leben ist mehr als nur Verantwortung und Vernunft

12



GERLINDE KNOLLER

10

Der naive Kinderglaube im Laufe des Lebens

Ein reifer Glaube kennt Veränderung und Wachstum, aber auch Hoffnung & Staunen

WERNER ENDERS

Woher kommt dieses Abschiedslied?

Werdegang von „Nehmt Abschied Brüder, ungewiss ...“

22

Wenn Pläne scheitern – die Kunst des Loslassens 4
Eva Kroll

Schöne Aussichten 8
Cilli Kehsler

Es weht der Herbst die Zeiten fort..... 16
Cilli Kehsler

Abschiedsrituale bei Lebensübergängen 18
Eva Kroll

Troublemaker 20
Conrad Miesen

Im Himmel fließen keinen Tränen mehr 24
Andreas Schmidt

**Themen
2026**

**IM NÄCHSTEN HEFT:
Sterne**



Hoffnung in schwierigen Lebensphasen

Liebe Leserinnen und Leser,

Abschiede gehören zum Leben – und doch fallen sie uns oft schwer. Dieses Heft lädt dazu ein, Abschied nicht nur als Verlust zu sehen, sondern auch als Übergang: als Moment, in dem etwas endet – und zugleich etwas Neues beginnen kann.

Wir nehmen Sie mit auf eine Reise durch ganz unterschiedliche Formen des Abschieds. Wir schauen auf gescheiterte Lebensentwürfe und die Frage, ob gerade darin auch eine verborgene Chance liegen kann. Auf das Erwachsenwerden und den ersten Brüchen mit der Kindheit über den Abschied von der eigenen Gesundheit bis zur Veränderung des eigenen Glaubens – Situationen, die uns zwingen, uns neu zu verorten.

Nicht zuletzt richten wir den Blick auf Literatur und Musik – Sie sind seit jeher Orte, an denen Abschied Ausdruck findet und Worte erhält, wo uns im Alltag oft die Sprache fehlt.

Dieses Heft möchte ermutigen, innezuhalten, hinzuspüren und sich dem Thema Abschied bewusst zuzuwenden. Denn vielleicht birgt jedes Ende nicht nur Schmerz, sondern auch die Möglichkeit, das Leben aus einer neuen Perspektive zu betrachten und neu zu verstehen.

Lassen Sie uns gemeinsam auf die Suche nach der Tür der Hoffnung und Zuversicht in herausfordernden Zeiten gehen!

Herzlichst
Ihre Redaktion

Abschiede

– immer wieder aufs Neue

In sich ruhend und nicht dem Vergangenen verhaftet, zufrieden trotz allem, was nicht zu ändern ist, kann man die eigenen Grenzen und verbliebenen Möglichkeiten getrost akzeptieren. Dennoch ist es ein Privileg des Alters, dass es zahlreiche Abschiede verkraften muss; soziale Kontakte dünnen aus; ebenso müssen im biologischen wie im psychischen Bereich Einschränkungen hingenommen werden. Eine Zeit unaufhaltsamer Abschiede ist gekommen. Abschiede, die man nimmt und Abschiede, die man gibt; wobei erstere naturgemäß häufiger vorkommen.

Der Abschied von Freundinnen und Freunden, mit denen ich viele Jahre eng verbunden war, hinterlässt jedes Mal eine spürbare Lücke. Mit jedem Abschied geht ein Teil von mir selbst und unserem gemeinsam Erlebten verloren. Häufig überkommt mich das Verlangen, über bestimmte Themen, oder Begebenheiten mit einzelnen von ihnen zu sprechen, bevor mir einfällt, dass der oder die Betreffende ja nicht mehr lebt. Dann fühle ich von neuem den schmerzlichen Verlust.

Der Dichter Rainer Maria Rilke beschrieb sehr einfühlsam das Stimmungstief, in das man fällt,

wenn nicht zu umgehen ist, was einem die Wirklichkeit abverlangt:

*Abschied
Wie hab ich das gefühlt, was Abschied heißt.
Wie weiß ich's noch: ein dunkles unverwundnes
Grausames Etwas, das ein Schönverbundnes
Noch einmal zeigt und hinhält und zerreißt.*

Für viele alte Menschen, ob Männer oder Frauen, gehört Abschiednehmen zu den häufigsten Ereignissen in ihrem jetzt still gewordenen Leben. Es ist jedoch nicht der Tod allein, der unwiederbringlich zum Abschiednehmen drängt. Die eigenen

körperlichen Einschränkungen bieten reichlich Grund, sich von einst geliebten Fähigkeiten zu verabschieden. Der anhaltende Kräfteschwund, die Altersschwäche, ist nicht länger zu leugnen.

Doch so sehr man gezwungen ist, mangels physischer Kraft auf liebgewordene Gewohnheiten zu verzichten, entschädigen einen die späten Jahre mit einer seltsamen Art von Reichtum. Ich meine den Faltenreichtum der Haut, der einem bleibt, obwohl man nichts lieber täte, als ihn zu verabschieden. Humor ist, wenn man trotzdem lacht. So habe ich an der Tür einer alten Frau im Pflegeheim den Spruch gelesen: „Wenn ich alt bin, werde ich nur noch nörgeln. Das wird lustig!“

Geduld und Gelassenheit sind Eigenschaften, mit denen alte Menschen punkten können. Da ist die Fähigkeit, Jüngeren bei existenziellen Ängsten mit Rat, wenn auch weniger mit Tat zu helfen, ein wohltuender Zug, den sich Junge gern zunutze machen.

Mit zunehmendem Alter wird alles beschwerlicher. Auf den eigenen Körper ist kein Verlass mehr. Von schwächer werdender Sehkraft und deutlicher werdendem Hörverlust ganz zu schweigen. Da nützt es auch nichts zu meinen, im Alter müsse man nicht mehr unbedingt alles hören und sich überall einmischen. Viel zu schnell gerät man mit einer solchen Einstellung an den sozialen Rand der Gesellschaft.

Manch älterem Semester, das hochbetagt noch selbst Auto fährt, würde ich am liebsten sagen, dass es höchste Zeit ist, Abschied von der Teilnahme am heutigen Straßenverkehr zu nehmen. Ich weiß, wie gut es für den eigenen Selbstwert ist, wenn man eigenständig in der Landschaft und in Städten unterwegs sein kann. Die Reaktionsfähigkeit nimmt jedoch mit zunehmendem Alter ab, und es wird Zeit, sich ab jetzt nur noch chauffieren zu lassen.

Jeder, der sich nicht von seinem Gefährt trennen kann, vergisst gern die Verantwortung, wenn er, oder sie, sich hochbetagt und sich selbst

überschätzend in den gegenwärtigen Autoverkehr begibt. Wie will man damit fertig werden, wenn man vielleicht jemandem an Leib und Leben Schaden zugefügt hat? Versicherungen sind nicht dazu da, Gewissensbissen Absolution zu erteilen. Wer einen Rollator hat, ist auch beweglich!

Neues Gewahrsein der Kostbarkeiten

Wenn sich irgendwann herausstellt, dass man, hochbetagt, nicht mehr allein in seiner Wohnung bleiben kann und rund um die Uhr Beaufsichtigung braucht, verabschiedet man sich wehmütig von seiner ursprünglichen Eigenständigkeit. Auf einmal bedient und bevormundet, fühlt man sich wie ein Kleinkind. Damit Körper und Seele nicht in Zwiespalt miteinander geraten, hilft einem nur, sich von den tradierten Gewohnheiten zu verabschieden und das Unabänderliche zu akzeptieren, weil einem der Seelenfrieden doch heilig ist.

Abschiede von abgelebten Verbindungen und Mitgliedschaften, von Konkurrenzdenken, Ehrgeiz oder Neidgefühlen, erleichtern das eigene Freiwerden von negativen Abhängigkeiten. Niemand hindert einen jetzt daran, bei sich selbst zu bleiben, und sich der Kostbarkeit eines jeden geschenkten Tages bewusst zu sein.

„...Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden. Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.“ (HERMANN HESSE. STUFEN)

HERMA BRANDENBURGER

hat viele Jahre als Redakteurin religiöses Programm für den Hörfunk gemacht. Heute schreibt die Großmutter von sieben Enkeln nur noch für „das zeichen“ und das seit über 30 Jahren.



1	So	Alle	heiligen	Luitpold, Harald	11	Mi	Martin v. Tours	21	Sa	Unsere Liebe Frau in Jerusalem, Amalia, Rufus	
2	Mo	Alle	seelen	Angela	12	Do	Josaphat, Kunibert, Emil	22	So	Christuskönigssonntag, Cäcilia, Salvator	
3	Di	Hubertus, Martin v. Porres, Ida, Pirmin	13	Fr	Carl Lampert, Herbert, Livia	14	Sa				Bernhard, Wilfried
4	Mi	Karl Borromäus, Eilbert, Reinhard	15	So	33. Sonntag im Jahreskreis, Albert d. Große, Leopold, Ilona						
5	Do	Bernhard, Elisabeth u. Zacharias – Bibl. Gestalten	16	Mo	Margareta, Gertrud v. Helfta	24	Di	Andreas Dung-Lac u. Gefährten, Flora	25	Mi	Katharina v. Alexandrien, Egbert
6	Fr	Leonhard, Christine, Sibylle	17	Di	Elisabeth	26	Do	Konrad, Gebhard, Delphine	27	Fr	Albrecht, Brunhild, Modestus, Uta
7	Sa	Engelbert, Ernst	18	Mi	Weihetag d. Basiliken St. Peter u. St. Paul, Odo	28	Sa	Berta, Noah	29	So	Erster Adventssonntag, Christine, Friedrich, Jutta
8	So	32. Sonntag im Jahreskreis, Gottfried, Maximiliane, Claudius	19	Do	Elisabeth, Mechthild	30	Mo	Andreas – Apostel, Volkert			
9	Mo	Weihetag der Lateranbasilika, Roland, Theodor	20	Fr	Buß- und Betttag, Korbinian, Felix, Bernward						
10	Di	Leo d. Große - Papst									



„Sei mutig und stark! Fürchte dich also nicht, und hab keine Angst; denn der Herr, dein Gott, ist mit dir bei allem, was du unternimmst.“

Josua 1, 9

Quellennachweis der Fotos:

Titel: sommart/Adobe Stock
S. 2, 7 Julia/Adobe Stock
S. 2, 22 WindsomeMan/iStock
S. 3 Alones Creative/iStock
S. 5 Daniel Gonzalez/Unsplash
S. 6 Tasha Kostyuk/Unsplash
S. 7 Julia/Adobe Stock
S. 8 Denys Nevozhai/Unsplash
S. 10 Helena Lopes/Unsplash
S. 11 w-ings/iStock
S. 13 Blickfang/Adobe Stock
S. 14 Miodrag Ignjatovic/iStock
S. 16 Chinnapong/iStock
S. 17 canicula1/Getty
S. 19 filmstudio/iStock
S. 20 Borchee/iStock
S. 22 Kobby Mendez/Unsplash
S. 24 Janko Ferlic/Unsplash
S. 25 Shawn Kim/Unsplash
S. 26 Oskars Sylwan/Unsplash
S. 27 Francesco Maria/Unsplash
S. 29 Rawpixel.com/Freeplik

Rückseite ksushsh/Getty

Erscheinungstag dieser Ausgabe:
1. November 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,- €

SPENDEN STATT SCHENKEN



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

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.“

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 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.

