

ZEITZEICHEN

Ihre Monatspost aus der Welt der Geschichte & Kultur
März 2026

Liebe Leserinnen & Leser,

in dieser Ausgabe geht es um Frauen der Geschichte am Beispiel von Anna Neumann von Wasserleonburg, um das Fasten im Mittelalter als religiöse Praxis sowie um das Haimburger Fastentuch von 1505. Außerdem finden Sie meine Märztermine in Friesach und Althofen und einen persönlichen Blick auf meine eigene Fastenzeit.

*Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.
Herzlich Ihre Carmen Heller*



Foto: Carmen Heller

NEUIGKEITEN & AUSBLICK

Frühling, Fastenzeit und Frauen in der Geschichte

Mit Beginn des Frühlings stehen in Friesach und Althofen wieder mehrere Führungen auf dem Programm. Thematisch reicht der Bogen von Frauengeschichte über klassische Stadtentwicklung bis hin zu besonderen Formaten wie „Stadtführung trifft Brunch“.

Führungen in Friesach

Frauen in Friesach – Stadtgeschichte anders erzählt

*Eine Spurensuche zu Kauffrauen, Heilerinnen, Heiligen und Stifterinnen
Mit einem Glas Sekt*

Sonntag, 8. März 2026, 15 Uhr

- 📍 Treffpunkt: Lebkuchenhaus am Hauptplatz, 9360 Friesach
- 🕒 Dauer Führung: ca. 1 Stunde
- 💰 Kosten: €15,- für Erwachsene · €8,- für Kinder (6–14 Jahre)
- 👥 Durchführung ab 5 vollzahlenden Erwachsenen – kleinere Gruppen zahlen eine Pauschale von €75,-
- ✉️ Anmeldung erforderlich bis spätestens 18 Uhr am Vortag der Führung

Führungen in Althofen

Stadtführung trifft Brunch

*Kultur- und Kulinarik-Genuss im alten Stadtkern von Althofen. Eine Kooperation von Hotel-Restaurant Prechtthof und Wortkultur. Die Führung kann auch ohne den Brunch gebucht werden.
Mit einem Getränk zum Abschluss*

Sonntag, 1. März 2026, 13:30 Uhr

Sonntag, 29. März 2026, 13:30 Uhr

- 📍 Treffpunkt: Hotel-Restaurant Prechtthof, 9330 Althofen

Frühlingsführung in Althofen

Im Rahmen des Ostermarktes in Althofen führe ich durch die historische Altstadt. Vom Salzburger Platz bis zum Schlossareal spannt sich der Bogen von der mittelalterlichen Höhensiedlung bis in die Neuzeit. Eine Gelegenheit, Markt und Stadtgeschichte zu verbinden.

Samstag, 28. März 2026, 11:00 Uhr

📍 Treffpunkt: Auer von Welsbach Museum, 9330 Althofen

🕒 Dauer der Führungen in Althofen: ca. 1 Stunde

💰 Kosten: €15,- für Erwachsene · €8,- für Kinder (6–14 Jahre)

👥 Durchführung ab 5 vollzahlenden Erwachsenen – kleinere Gruppen zahlen eine Pauschale von €75,-

✉️ Anmeldung erforderlich bis spätestens 18 Uhr am Vortag der Führung

Jetzt anmelden



Bild: Frauen in spätmittelalterlicher Kleidung auf den Hemma-Holzreliefs von 1515 im Dom zu Gurk (Ausschnitt) © Carmen Heller

Anna Neumann von Wasserleonburg – eine vermögende Frau der Frühen Neuzeit und ihr Denkmal in Friesach

Anna Neumann von Wasserleonburg, geboren 1535, war eine der vermögendsten Frauen ihrer Zeit in Kärnten. Sechs Ehen bestimmten ihren Lebensweg und verbanden sie mit bedeutenden Adelsgeschlechtern der Steiermark und des Landes. Sie verwaltete umfangreiche Besitzungen, erwarb unter anderem die Herrschaft Murau und blieb auch als Witwe wirtschaftlich eigenständig.

Ihr erster Ehemann war **Hans Jakob Freiherr von Thanhausen**. Für ihn ließ Anna nach 1587 in der **Dominikanerkirche in Friesach** ein **Epitaph aus weißem Marmor** anfertigen. Die Darstellung folgt einem reformatorisch geprägten Bildschema: Im Zentrum steht der Gekreuzigte, darunter ist der Verstorbene im Gebet gezeigt, seitlich erscheinen Anna und ihre beiden Töchter.

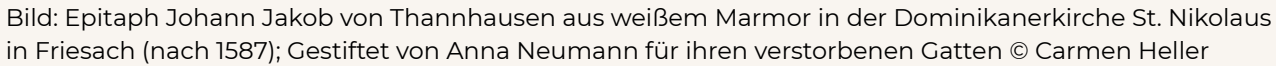
Die **Familie Thanhausen** zählte im 16. Jahrhundert zu den einflussreichen Adelshäusern Friesachs und stand im Dienst des Salzburger Erzbischofs. Das Grabmal verweist auf diese Stellung und auf Annas Entscheidung, das Andenken ihres Mannes an einem zentralen Ort der Stadt festzuhalten.

Anna Neumann war **Protestantin**. Dennoch hinterließ sie den Friesacher Dominikanern ein Deputat, also eine regelmäßige finanzielle Zuwendung, damit das Denkmal dauerhaft erhalten blieb. So ist Anna bis heute in Friesach präsent – als eine Frau der Frühen Neuzeit, die wirtschaftliche Verantwortung trug und die ihr eröffneten Spielräume zu nutzen wusste.

Literatur:

Walter Wieland: Anna Neumann von Wasserleonburg. Die Herrin von Murau. Murau 1983.

Die Inschriften des Bundeslandes Kärnten. Politischer Bezirk St. Veit an der Glan (Die deutschen Inschriften. Wiener Reihe – Österreichische Akademie der Wissenschaften) = <https://hw.oeaw.ac.at/inschriften/kaernten-2/teil3/kaernten-2-obj553.xml>.



GESCHICHTE TO GO

Fasten im Mittelalter – Übung des Leibes und der Seele

In fast allen Religionen wird weltweit gefastet. Fasten galt in der religiösen Welt des Mittelalter als rituell geregelte Enthaltung von Speise und bestimmten Genüssen. Es wurde verstanden als Reinigung, als Buße und als Vorbereitung auf hohe Feste. Die Zurücknahme des Körpers sollte das geistliche Leben stärken. Fasten stand daher in enger Verbindung mit Kontemplation, Gebet und Almosengeben.

Vorbild war das vierzig tägige Fasten Jesu. In Anlehnung daran entwickelte sich die vierzig tägige Quadragesima vor Ostern. Auch vor Weihnachten kennt das Christentum eine Fastenzeit. Daneben kannte das Kirchenjahr zahlreiche weitere Fast- und Abstinenztage. Rechnet man sie zusammen, blieb nur ein Teil des Jahres ohne entsprechende Vorgaben.



Bild: KI-generiert nach einer Idee von Carmen Heller

Unterschieden wurden verschiedene Formen des Fastens. Es konnte völlige Enthaltung bedeuten, einmalige tägliche Sättigung oder Verzicht auf Fleisch. Als Fleisch galt das Fleisch warmblütiger Tiere, oft auch Milch, Käse, Fett und Eier. Erlaubt waren Fische und andere Wassertiere.

In den Klöstern war das Fasten Teil der Ordensregel. Es war eingebunden in feste Zeiten des Gebets, der Arbeit und der geistlichen Lesung. Ziel war nicht körperliche Schwächung, sondern Sammlung und Disziplin. Die Benediktregel, die seit dem 6. Jahrhundert das Leben vieler Gemeinschaften prägte, widmet dem Essen eigene Kapitel. Dort heißt es, zwei gekochte Speisen sollten für die tägliche Mahlzeit genügen, „damit derjenige, der von der einen nicht essen kann, von der anderen sich stärke“ (Regula Benedicti, Kap. 39). Selbst beim Wein mahnt Benedikt zur Mäßigung: Man solle „nicht bis zur Sättigung trinken, sondern maßvoll“ (Kap. 40). Maßhalten stand im Zentrum.

Heute wirkt diese enge Verbindung von Ernährung und Religion ungewohnt. Im Mittelalter jedoch verstand man Leib und Seele als Einheit. Wer den Körper zügelte, ordnete zugleich das eigene innere Leben.

Literatur

Georg Schwaiger (Hrsg.): Mönchtum, Orden, Klöster. Von den Anfängen bis zur Gegenwart. Ein Lexikon. München 1993.

Wortkultur-Impuls

Fasten bedeutete im Mittelalter
Ordnung. Eine bewusste
Begrenzung, um dem Wesentlichen
Raum zu geben. Vielleicht ist diese
Zeit auch heute eine Gelegenheit,
Gewohnheiten zu prüfen und neu zu
gewichten.

HIINTER DEN KULISSEN – PERSÖNLICH ERZÄHLT

Meine persönliche Fastenzeit

Wenn die Fastenzeit beginnt, stecke ich mir zuerst einmal jene profanen Ziele, die wohl viele haben: weniger Süßes, keine Knabbereien, reduzierter Alkoholkonsum, insgesamt weniger essen. Alles mit Maß und Ziel.

In den ersten Tagen ist die Motivation noch groß, mit Hochmut blicke ich auf die Chips-Packung "Partyspaß XXL" hinab, die mich aus dem Supermarktregal heraus anlacht. Ihr könnt mir nichts. Der Einkaufswagen ist voll mit gesunden Lebensmitteln, Bio-Kräutertee statt edle Traubenlese. Aber bald geraten meine hehren Vorsätze ins Wanken. Ein Keks hier, ein Glas dort, Steak statt Bulgur-Laibchen. Dann kommen sie, diese Selbstzweifel. Jetzt hast du eh schon „gesündigt“, nun ist es auch schon egal. Sünde, ehrlich jetzt? Sind die guten Dinge des Lebens denn wirklich Sünde? Ist es ein charakterlicher Mangel, wenn ich nicht verzichten will?

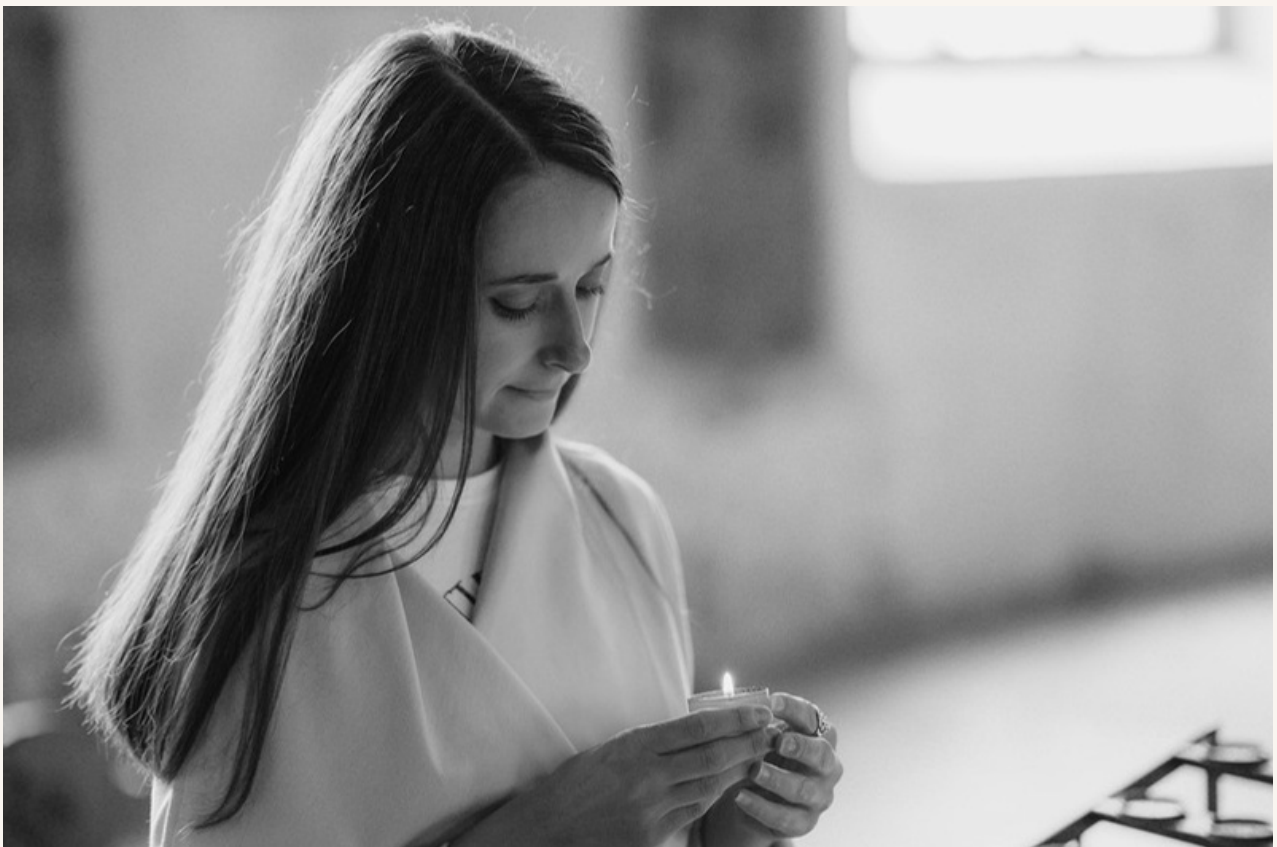


Foto: © Carmen Heller

Ja, ich stehe dazu, ich will nicht verzichten! Denn Verzicht bedeutet für mich etwas Negatives, etwas das ich nicht tun darf oder nicht will. Verzicht ist Entbehrung und Zwang. Etwas, das ich mir untersage, eine Form der Selbstbeschränkung, fast eine kleine Bußübung.

Deshalb habe ich mich dafür entschieden, bestimmte Dinge bewusster zu tun, zu achten, worauf ich meinen Blick richte. Ein Jahr in Südamerika mit dem Motorrad hat mir das sehr deutlich gezeigt. Man nimmt wenig mit, wirklich sehr wenig. Diese eine Hose, dieses eine T-Shirt, sie haben mich durch mehrere Monate und zahlreiche Klimazonen gebracht. Ich hätte mich ständig darauf konzentrieren können, was mir fehlt. Das gute Merinowolle Leiberl um knappe hundert Euro, das schön gefaltet zuhause im Kasten liegt. Oder die Pflege vom Frisör meines Vertrauens, ohne die meine Haarpracht bald stumpf und glanzlos aussehen würde. Ich entschied mich hingegen für die Konzentration auf das Wesentliche. Was brauche ich? Was macht mich glücklich. Ich weiß nun, ohne Wertschätzung macht auch Besitz nicht zufrieden. Wenn ich die eine Hose nicht wertschätze, wird mich auch die zweite, dritte, vierte nicht glücklicher machen.

Fasten bedeutet für mich heute deshalb: Die eigene Haltung prüfen. Gewohnheiten in Frage stellen. Neu gewichten. Und dankbar sein für das, was längst da ist.

DENKMAL DES MONATS

Das Haimburger Fastentuch

Das Haimburger Fastentuch entstand im Jahr 1505 und gehört zu den ältesten und bedeutendsten Fastentüchern in Kärnten. Es ist auf Leinen mit Leimfarben gemalt, misst 4,20 × 3,80 Meter und umfasst 36 Bildfelder, die in sechs Reihen angeordnet sind. Je 18 Szenen stammen aus dem Alten und aus dem Neuen Testament. Noch heute wird das Tuch in der Fastenzeit vor dem Hochaltar aufgehängt.

Sein Aufbau folgt keinem zufälligen Bilderreigen. Die erste Reihe zeigt die Schöpfung und den Sündenfall. In der zweiten werden die Folgen menschlichen Handelns sichtbar: Mühsal, Gewalt, Brudermord. Alttestamentliche Szenen stehen dabei nicht isoliert, sondern bereiten inhaltlich das Heilsgeschehen vor. Ab der vierten Reihe rückt das Leben Jesu in den Mittelpunkt, die letzten Register sind ganz der Passion gewidmet. Die Bildfolge steigert sich deutlich bis zu Leiden und Kreuzigung.

Auffallend ist die formale Geschlossenheit. Die Szenen sind klar gegliedert, die Landschaften greifen über mehrere Bildfelder hinweg ineinander. So entsteht trotz der Einteilung in Felder eine fortlaufende Erzählbewegung. Licht und Farbe strukturieren die Handlung. In den oberen Reihen dominieren satte, leuchtende Töne, nach unten nimmt die Dramatik zu, zugleich wirken die unteren Register heute stärker verblasst.

Fastentücher dienten dazu, während der vierzigtägigen Bußzeit den Altar zu verhüllen. Sie veränderten den Kirchenraum sichtbar. Das Haimburger Tuch ist dabei mehr als eine liturgische Abdeckung. Es entfaltet ein geschlossenes theologisches Programm von der Erschaffung der Welt bis zur Auferstehung Christi. Die Verhüllung des Altares wird so selbst zu einem Akt der Konzentration auf das Heilsgeschehen.

Literatur

Rainer Sörries: Die alpenländischen Fastentücher. Vergessene Zeugnisse volkstümlicher Frömmigkeit. Klagenfurt 1988.



Bild: Haimburger Fastentuch von 1505 in der Pfarrkirche vor dem Hauptaltar © Carmen Heller

Wenn Sie mehr über die Fastentücher Kärntens erfahren wollen, begleiten Sie mich doch auf einer meiner Führungen. Einen ausführlichen Beitrag zu den Fastentüchern finden Sie im Blog.

[Blogbeitrag](#)



Foto und Design: Carmen Heller

GESCHENKTIPP

Wortkultur-Gutschein: Ein Geschenk für jeden Anlass

Manchmal ist ein Erlebnis das schönste Geschenk. Wer gerne in alte Mauern eintaucht, neue Orte entdeckt oder sich für Kultur und Geschichte interessiert, freut sich über einen **Wortkultur-Gutschein**. Er kann für jede Führung oder Tour eingelöst werden und lässt viel Freiraum für persönliche Interessen. Vielleicht ein frühlingshafter Rundgang in Friesach, eine Entdeckungsreise durch Althofen oder ein Thema, das man schon lange einmal genauer verstehen wollte. Der Gutschein lädt dazu ein, sich Zeit zu nehmen und etwas Neues zu erleben.

Wenn Sie jemanden damit beschenken möchten, stelle ich den Gutschein gerne aus und helfe bei der Wahl der passenden Führung.

© 2026 WORTKULTUR – CARMEN HELLER. ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

IMPRESSUM: WWW.WORTKULTUR.AT/IMPRESSUM