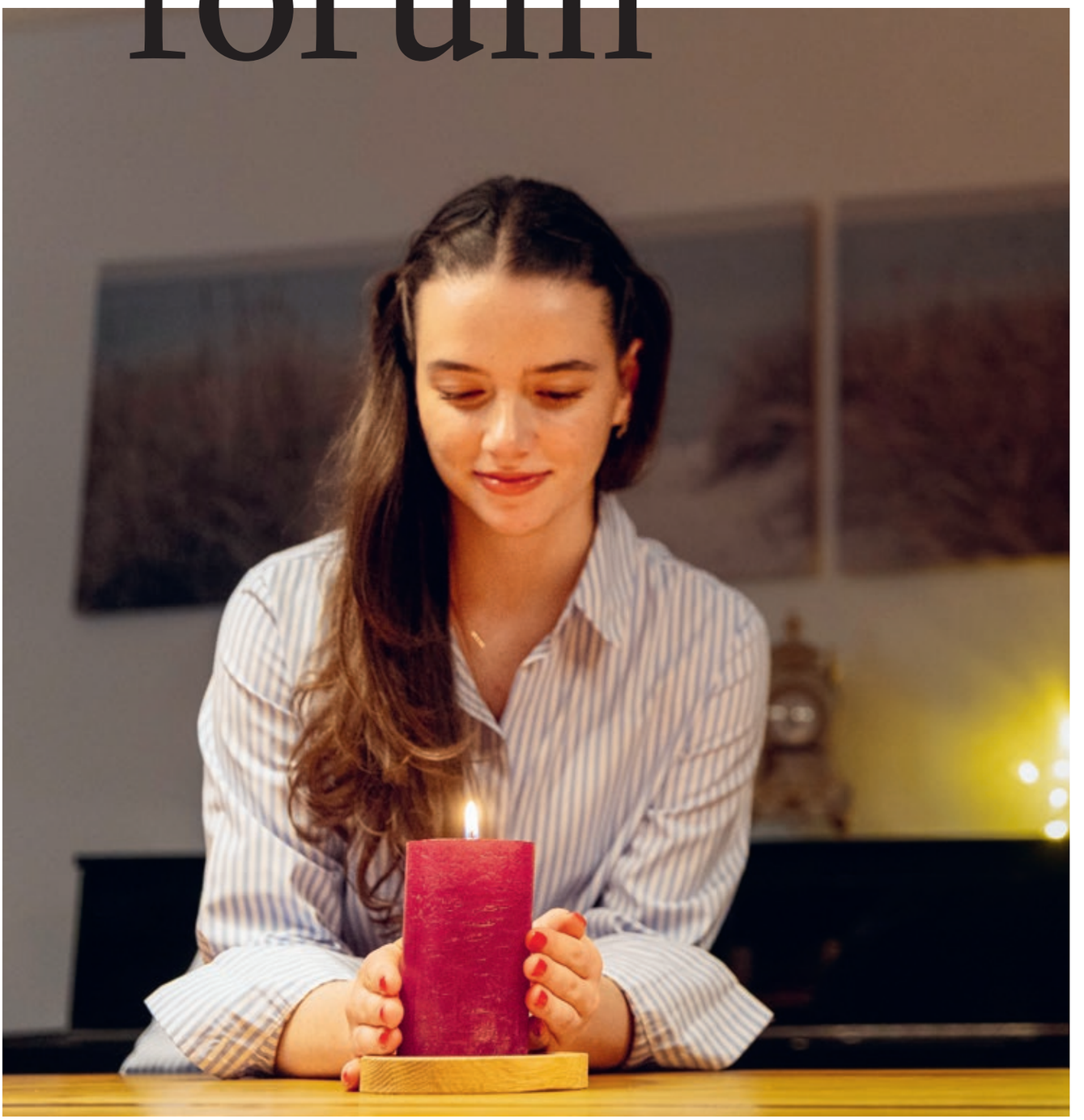
pfarrei forum

12/2026

Pfarrblatt Bistum St. Gallen
www.pfarreiforum.ch



Fünf Minuten im Kerzenlicht

Rituale für Stille, unterwegs sein mit einem Tannenzapfen, ein überraschendes Adventssäckli: Ideen für einen besinnlichen Advent.

Seiten 3 – 8

Weihnachtslieder singen in St. Gallen
Seite 8

HIV/Aids-Seelsorge in Zürich
Seite 9

Editorial

Letzthin hat ein Arzt in einem Beitrag über «erzwungene» Ruhephasen gesprochen. Er riet uns allen, uns einmal pro Stunde den Wecker zu stellen und uns bewusst aus der momentanen Situation zu nehmen. Beim Weckruf sollen wir zwei, drei Übungen für die Entspannung machen: einige Schritte im Büro gehen, Nackenmuskeln dehnen, in die Weite schauen um die Augen zu entspannen, einige Minuten an der frischen Luft verbringen und den Kopf lüften. In meinem Handy habe ich nun nicht mehr nur die übliche 6-Uhr-Weckzeit gespeichert, sondern eine Liste erstellt mit stündlicher Erinnerung. Geht es nur mir so, oder haben auch Sie das Gefühl, dass die letzten Wochen im Jahr immer besonders schnell vergehen? Oft schliessen wir noch Dinge ab, um keine Altlasten ins neue Jahr mitzunehmen, wir machen uns auf die Suche nach passenden Geschenken und planen die Festtagsfeiern mit der Familie. Auch wenn Advent und Weihnachten als besinnlichste Zeit des Jahres bezeichnet werden, findet Entschleunigung im Dezember in meinem Alltag nur selten Platz. Fortan erinnert mich allerdings der schrille Ruf meines Weckers daran, mehrmals täglich kurz in mich zu gehen und meine Gedanken zu ordnen. Ein einfaches Mittel für eine unbezahlbare Ruhepause im Alltag.



Alessia Pagani

Redaktorin
pagani@pfarreiforum.ch

Folgen Sie uns auf Instagram:
www.instagram.com/pfarreiforum

Inhalt

THEMA

Persönliche Rituale für den Advent
Seiten 3–4

«Wunderbares kann geschehen»
Seiten 5–6

25 Minuten in der Weihnachtsgeschichte
Seite 7

Gemeinsam Weihnachtslieder singen
Seite 8

Safe Space für HIV-Betroffene
Seite 9

«Humor kann die Situaton entschärfen»
Seiten 10–11

Leserfrage
Seite 11

Kinderseite
Seite 12

Nachrichten
Seite 13

Medientipps & Agenda
Seiten 14–15

Meine Sicht
Seite 15

Zu Besuch in …
Seite 16

Titelbild: Ana Kontoulis

Entschleunigt durch den Advent



Im Advent mit einem Tannenzapfen unterwegs sein – als Erinnerung, um im Advent sich bewusst auf Neues einzulassen, offen zu sein für Begegnungen, die Augen zu öffnen für die Umgebung.

Bilder: Ana Kontoulis

Rituale im Advent tun gut: Sie lassen einen innehalten und sich auf Weihnachten freuen. Doch welche persönlichen Adventsrituale funktionieren am besten? Fürs Pfarreiforum haben wir uns abseits von Glühwein, Adventskalender und Trubel auf die Suche begeben.

Der Tannenzapfen in der Jackentasche

Jemand schenkte mir kürzlich einen Tannenzapfen. Die Person erzählte mir, dass sie selbst immer einen in der Jackentasche trage und ihn zwischendurch gerne in die Hand nehme. Es tue gut, ihn zu berühren. Ich steckte den Tannenzapfen ein und vergass ihn zunächst. Kürzlich griff ich unterwegs in meine Jackentasche und fand dort den Zapfen. Ich drehte ihn zwischen den Fingern und merkte, wie gut mir das tut. Ich ertastete die raue Oberfläche und nahm mich damit für einen Moment bewusst aus dem Alltagsgeschehen heraus. Als ich ihn das nächste Mal berührte, war ich gerade zu Fuss nach Hause unterwegs. Spontan entschied ich mich für einen kleinen Umweg über den bewaldeten Hügel oberhalb der Stadt. Ich sah die Lichter der Häuser und atmete die kühle Herbstluft ein. Als ich zu Hause ankam, war ich entspannter. Ein anderes Mal erzählte mir eine Kollegin von einem besonderen Brunnen in der Stadt, der mir noch nie aufgefallen war. Als ich den Tannenzapfen berührte, dachte ich gerade über dieses Gespräch und den Brunnen nach. Obwohl ich fast jeden Tag mit meinem Velo an diesem Brunnen, der etwas versetzt an einer Mauer angebracht ist, vorbeifahre, habe ich ihn noch nie wahrgenommen. So holte ich das nun nach. (Fortsetzung Seite 4, blauer Kasten)

DANKESWORTE UND SCHOGGIGRUSS

Mein Adventsritual in diesem Jahr läuft wie von selbst. Dafür habe ich mir einen kleinen Stock an Dankeskarten und einen schönen Kugelschreiber bereitgelegt. Viele Mitmenschen bereichern unser Leben. Einige bleiben lange an unserer Seite, andere gehen rasch wieder ihre eigenen Wege. Trotzdem denke ich immer wieder an sie. Zum Beispiel an meinen Lehrer in der Kanti. Er schaffte es mit seinen spannenden Ausführungen und seiner sympathischen und ansteckenden Art, mein Interesse an Geologie zu wecken. Da gibt es die Ferienbekanntschaft in Italien, die bereitwillig und kostenlos während drei Tagen den Reiseführer gab, einen Kollegen, der die wohl beste Mittagsbegleitung überhaupt ist, freundlich grüssende Mitmenschen auf dem täglichen Arbeitsweg, die Entsorgungsfachmänner, die jede Woche auch bei Sturm und Wind meinen Kehricht abholen. Wenn ich an diese Personen denke, bin ich dankbar, dass sie sich Zeit genommen und mein Leben auf die eine oder andere Weise bereichert und mir Freude geschenkt haben. Diese Dankbarkeit möchte ich in diesem Advent zurückgeben. Einige liebe Worte und allenfalls ein wenig Schoggi – mehr braucht es dafür nicht. Meine ersten drei Karten sind geschrieben und ich hoffe, auf diese Weise den Empfängerinnen und Empfängern auch etwas Freude zu bereiten.



ALESSIA PAGANI

HERZENSORTE SUCHEN UND HOFFNUNG SCHÖPFEN

In der Adventszeit sehne ich mich nach Ruhe. Nach Momenten, in denen ich durchatmen, meine Gedanken sortieren und die Zukunft planen kann. Das fällt mir nicht immer leicht. Auch wenn ich es mir an den Abenden zu Hause «heimelig» mache, unterbrechen die alltäglichen Verpflichtungen die Ruhezeiten immer wieder. In diesem Jahr möchte ich es anders machen: Ich suche Orte ausserhalb meiner vier Wände auf, die mich zur Ruhe kommen lassen und an denen ich Hoffnung und Kraft schöpfen kann.
Ein solcher Ort ist für mich der Wald. Wenn ich zwischen den Bäumen unterwegs bin, wird alles stiller – nicht nur um mich herum, sondern auch in mir. Alle Sorgen scheinen verschwunden. Und die Bäume, Sträucher, Blumen erinnern mich daran, dass alles seine Zeit hat. Auch wenn im Winter vieles kahler erscheint, wächst unter der Erde neues Leben. Ein schönes Bild der Hoffnung, das mir Zuversicht schenkt.
Ob ich das gleiche Gefühl auch anderswo spüre? Ich versuche es mit Wasser. Mein Weg führt mich also zum Gübsensee zwischen St. Gallen und Herisau – am Morgen, kurz nach der Dämmerung, wenn noch nicht viele Menschen auf den Beinen sind. Wasser ist stets in Bewegung, und doch lässt es mich innerlich zur Ruhe kommen. Vielleicht ist Hoffnung genau das: Darauf zu vertrauen, dass trotz Bewegung das Wesentliche bleibt. In der Natur schaffe ich es immer wieder, meine Gedanken zu sortieren. Und das Schöne: Hier in unserer Region gibt es schöne Plätze zuhauf – die Liste kann unendlich weitergeführt werden.

MOMENTE BEWAHREN



Fortsetzung von Seite 3: Kürzlich erinnerte ich mich beim Berühren des Zapfens an einen Menschen, der vor einiger Zeit gestorben ist. In meinem Rucksack lag noch immer eine Trauerkarte, die ich den Angehörigen eigentlich längst hätte zukommen lassen wollen. Im Alltag war das untergegangen. Ob es besser ist eine zerknitterte Trauerkarte zu spät zu übergeben oder es lieber sein zu lassen? Ich entschied mich dafür und dafür, dass das Tannenzapfen-Berühren mein Adventsritual werden sollte. Es fokussiert meine Gedanken und lenkt meine Aufmerksamkeit auf das, was im Moment ist. Das Beste: Ich muss dafür nichts planen und mir keine zusätzliche Zeit freihalten.

NINA RUDNICKI

5 MINUTEN KERZENLICHT

Ich stelle in diesem Advent den Wecker fünf Minuten früher. Damit möchte ich mir selbst fünf Minuten schenken. Ein Freund erzählte mir vor einiger Zeit: «Nach dem Aufstehen lese ich täglich gleich als erstes ein paar Seiten in einem Buch.» Nicht nach dem Handy greifen, nicht das Radio anmachen, nicht in der Küche hantieren, sondern als erstes ein paar Minuten lesen. Und damit viel bewusster steuern, welche Inhalten einen als erstes konfrontieren und mit welcher Grundstimmung ich in den neuen Tag starten. Ich lese gerne, deshalb sprach mich das sofort an – aber aus Zeitgründen für meinen Alltag kaum praktikabel. Aber ich versuche etwas Ähnliches jetzt im Advent – und bewusst noch ein bisschen radikaler: Ich zünde jeden Morgen eine Kerze an und verbringe fünf Minuten mit ihr. Ich lese dazu keinen Impuls, ich nehme mir keine Frage vor, über die ich nachdenke, ich bin nicht in Gedanken an gestern und fasse keine Vorsätze für den neuen Tag. Denn mich mit etwas beschäftigen, etwas erledigen, das mach ich ja eh schon die ganze Zeit. Ich versuche, mich nur auf das Kerzenlicht zu konzentrieren. Auch ohne Impuls oder Leitfrage löst die brennende Kerze etwas aus. Mal kann ich mich entspannt darauf einlassen, mal merke ich, dass ich innerlich doch schon halb bei meiner To-Do-Liste bin und es mich zu den anstehenden Aufgaben «zieht». Das Kerzenlicht erinnert mich an jedem Adventmorgen, Zeit zu gestalten, mir immer wieder bewusst Zeit zu nehmen für Dinge, die mir wichtig sind.



STEPHAN SIGG

«Wunderbares kann geschehen»

Mit einem «Adventssäckli» entspannt und inspiriert durch den Advent kommen: die reformierte Pfarrerin Barbara Damaschke-Bösch will so die weihnachtliche Botschaft direkt in die Wohnzimmer bringen. Das Säckli erinnert daran, um was es an Weihnachten geht.



↑ **Mit dem Adventssäckli wollen die Verantwortlichen um Barbara Damaschke-Bösch die weihnachtliche Botschaft in die Wohnzimmer bringen.**

Ein Säckli mit kleinen Überraschungen für die Adventstage: ein Brief mit persönlichen Worten, eine Sanduhr, eine Meditationskarte, Andachten für die Adventssonntage, ein Bastelset für einen Teelicht-Halter, etwas Süsses zum Samichlaustag, einen Adventskalender mit Lesezeichen und Anregungen für den Tag und ein Rezeptbuch. «Das Schöne: Jede und jeder kann sich das herausnehmen, an dem sie oder er Freude hat», sagt Barbara Damaschke-Bösch. «Das ist doch eine der weihnachtlichsten Botschaften überhaupt: Dürfen und nicht müssen, weil sich Gott uns geschenkt hat und wir ihm nichts geben müssen und einfach sein und seine Liebe weiterschenken dürfen.» Für Familien mit Kindern gibt es jeweils ein Extra-Geschenk. In diesem Jahr Faultier-Aufkleber. «Mit diesen wollen wir zeigen: Du darfst auch mal einen Gang herunterschalten und langsam sein. Das tut uns allen gut – nicht nur in der Weihnachtszeit.»

Das grosse Unfassbare im Kleinen

Barbara Damaschke-Bösch ist Pfarrerin in der Evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Berneck-Au-Heerbrugg und hat 2020 mit der katholischen Religionspädagogin Anna Michel von der Seelsorgeeinheit Neutoggenburg und dem ref. Pfarrer Maik Becker von der Kirchgemeinde Oberer Necker das Projekt «Adventssäckli» ins Leben gerufen. Mittlerweile ist dieses auch in ihrer jetzigen Kirchgemeinde etabliert. Beteiligt sind sowohl die katholische als auch die evangelisch-reformierte Kirche. Das Adventssäckli soll die weihnachtliche Botschaft direkt in die Wohnzimmer bringen. «Die Weihnachtsgeschichte zeigt, was Wunderbares im Leben geschehen kann. Weihnachten steht für das grosse Unfassbare im Kleinen, im Alltäglichen. Es sollte sich nicht in einem ‹Es war ein schöner Anlass› erschöpfen», sagt Barbara Damaschke-Bösch. «Im Advent bereiten wir uns auf etwas vor, wir machen uns auf den Weg und dürfen gleichzeitig immer wieder das Schöne und Überraschende wahrnehmen. So ist es auch mit dem Säckli.»

Hilfsmittel für Ruhe

Das Adventssäckli steht jedes Jahr unter einem neuen Thema. Das Thema des Säckleins ist in diesem Jahr «Himmelwärts». Angelehnt an das alte





«Weihnachten ist auch die Zeit des Vergewisserns, dass wir im Glauben stehen dürfen.»

Weihnachtslied «Es ist ein Ros entsprungen» hat jeder Gegenstand einen Bezug zu Rosen. Der Inhalt des Säckli ist wohlüberlegt. Viele der kleinen Geschenke «zwingen» uns, zur Ruhe zu kommen. Barbara Damaschke-Bösch sagt: «Es ist wichtig, dass wir uns bewusst Zeit nehmen – für unsere Gedanken, für die Nähe zu Gott, für die Liebe. Zeit, um durchzuschnaufen. Oft brauchen wir heute dafür äussere Hilfsmittel wie eben eine Sanduhr oder eine Meditation.» Im hektischen Alltag hilft oft auch ein Spaziergang in der Natur oder das bewusste Abschalten vom Handy.

Bedürfnis nach Spiritualität

Die Nachfrage nach dem Säckli steigt stetig. 130 Säckli bereiteten Barbara Damaschke-Bösch und ihre Kolleginnen im vergangenen Jahr vor – zu wenige. In diesem Jahr sind es 160. Dies zeigt: Die Geschenke befriedigen ein Bedürfnis. «Wir bekommen viele positive Rückmeldungen. Viele kommen jedes Jahr wieder und fragen bereits, ob es im nächsten Jahr wieder ein Säckli gibt», sagt Barbara Damaschke-Bösch. Etwa die Hälfte der Säckli gingen an Familien, die andere Hälfte an Einzelpersonen, darunter auch viele Seniorinnen und Senioren. Sehr geschätzt werden gemäss der 50-Jährigen die geistlichen Inputs: «Weihnachten ist auch die Zeit des Vergewisserns, dass wir im Glauben stehen dürfen. Viele suchen dann das Spirituelle besonders.»

Wunsch nach Gemeinschaft

In der Coronazeit hat Barbara Damaschke-Bösch noch etwas beobachtet: Das Säckli hat die Menschen auch in ihrer persönlichen Abschottung untereinander verbunden. «Trotz steigender Individualisierung haben wir den Wunsch nach Gemeinschaft. Gerade in der dunklen Jahreszeit, wo einfache Kontakte wie das Gespräch am Gartenhag weniger möglich sind, werden wir uns dem oft bewusst», sagt Barbara Damaschke-Bösch. «Viele fühlen sich in der dunklen Jahreszeit allein. Zu wissen, dass andere dasselbe Säckli haben, die gleichen Texte lesen und dieselben Überraschungen erhalten, verbindet.» Um diese Verbundenheit herzustellen, könne man auch einer Freundin, die man lange nicht mehr gesehen hat, eine Karte schreiben oder den Telefonhörer in die Hand nehmen, so die Pfarrerin.

Miteinander feiern

Geschenke kaufen, Einkäufe planen, Gäste empfangen: Aus der besinnlichsten Zeit des Jahres kann schnell eine stressige werden. Das weiss auch Barbara Damaschke-Bösch. «Hochglanz-Weihnachten können eigentlich nicht gelingen. All die hohen medialen Erwartungen mit den grossen und überladenen Weihnachtstafeln und den teuren Geschenken können wir gar nicht erfüllen.» Sie gibt unumwunden zu, dass ihr der Weihnachtstrubel manchmal zu viel wird. Dann hält sie inne und setzt die Prioritäten neu. «Es ist tröstlich zu wissen, dass das Leben nicht perfekt sein muss. Und es hilft, sich bewusst zu machen, um was es an Weihnachten geht: Um das Miteinander. Miteinander auf dem Weg zu sein, sich einander zuzuwenden und gemeinsam auf der Suche zu sein – nach dem Leben, der Liebe, Gott. Am wichtigsten finde ich es, miteinander Zeit zu verbringen und miteinander zu feiern. So, wie in der Weihnachtsgeschichte, als verschiedene Menschen nach Bethlehem reisten, um die Geburt Jesu zu erleben. Und so werden es dann in aller Einfachheit wie im Stall trotzdem gelungene Festtage.»

Text: Alessia Pagani
Bilder: Ana Kontoulis

↓ **Einen Teelicht-Halter, Schoggi für den Samichlaustag, eine Sanduhr, Lesezeichen mit Anregungen für den Tag: Das Adventssäckli hält kleine Überraschungen für die Adventszeit parat.**



25 Minuten in der Weihnachtsgeschichte



← Sonntagnachmittag im Würth Haus Rorschach: Viele Interessierte bestaunen Krippen aus aller Welt und tauchen für eine halbe Stunde oder länger in die Weihnachtsgeschichte ein. Eine Seniorin ist begeistert von einem abstrakten Exemplar: «Wie genau Maria und Josef aussahen, weiss niemand, bei dieser Krippe können sich das alle vorstellen, so wie es für sie stimmt.» Eine andere mustert länger das Baby der Peruanischen Krippe (siehe Bild), das von einem Hund bewacht wird.



Wie war das mit dem Baby in der Krippe in Bethlehem? Diese Frage drängt sich bei einigen Krippen auf. Schlief es selig und träumte süss, während der Stern von Bethlehem Hirten und Könige in Aufregung versetzte? Egal ob bunt, glitzernd oder karg, in vielen Krippen wird sichtbar: Gott wird in Jesus Mensch – nicht als mächtiger Herrscher, sondern als Baby. →



← Ein vielleicht gar nicht so unrealistisches Bild zeigt ein Beispiel aus Frankreich: Bei der Krippe im Landhausstil dauert es eine Weile, bis man Jesus entdeckt – offensichtlich gehen alle ihren Beschäftigungen nach und kümmern sich kaum um das besondere Baby. Würde Jesus im Trubel, in der Hektik jemandem auffallen?



«Genauso war bei uns die Krippe in meiner Kindheit», sagt eine Besucherin. Die Weihnachtskrippen aus Polen, Alaska, Peru und vielen anderen Ländern laden zum Nachdenken ein, berühren und motivieren, eigene Bilder zu hinterfragen: Jesus wurde im Nahen Osten geboren. Aber Bücher, Filme und Schweizer Krippen zeigen Jesus, seine Eltern und seine Umwelt oft als beschauliche Welt, wie wir sie kennen – das ist auch bei Krippen aus anderen Ländern der Fall. Diese zeigen u. a. Jesus als Kind der Indigenen in Alaska. →

Die Ausstellung im Forum Würth Rorschach zeigt eine Auswahl aus rund 700 Exponaten der Privatsammlung von Edwin und Wilma Buchholz, die Krippen aus über 130 Ländern umfasst. Jeweils Di bis So bis 21. Februar 2027, 11 bis 17 Uhr, Eintritt frei

Fotos: Ana Kontoulis / Einblicke in die Ausstellung «Krippen aus aller Welt in der Sammlung Würth»

Weihnachtslieder ohne Aber

Für viele gehört gemeinsames Singen an Weihnachten einfach dazu. Doch weil das zu Hause immer weniger tun, organisiert der St. Galler Domkapellmeister Andreas Gut jährlich ein öffentliches Weihnachtslieder-Singen. In diesem Jahr hat ein prominenter Gast zugesagt.



← **Weihnachten und Singen gehören eigentlich zusammen: Als Andreas Gut (Mitte) das in einer Radioumfrage hörte, setzte er ein neues Projekt um: Ein Weihnachtslieder-Singen für Jung und Alt zum Mitsingen und Geniessen. Nebst den spontanen Besucherinnen und Besuchern wirken verschiedene Chöre und Profimusikerinnen und -musiker mit.**

Andreas Gut, Domkapellmeister an der Kathedrale St. Gallen, erinnert sich an den Moment vor einigen Jahren, als er im Auto Richtung Küsnacht fuhr. Im Radio lief eine Umfrage, was den Menschen an Weihnachten am meisten bedeutet. Platz 1: Familie. Platz 2: Singen. «Aber fast alle Befragten schoben dem Singen ein Aber nach», sagt Andreas Gut. Singen gehöre zum Wichtigsten, aber es fehle an Übung. Oder: Singen sei eigentlich Teil einer richtigen Weihnachtsfeier, aber niemand spiele ein Instrument. «Je mehr Aber ich hörte, desto mehr gab mir das zu denken. So kam mir die Idee, ein öffentliches Weihnachtslieder-Singen auf die Beine zu stellen», sagt er und erzählt, wie er sich, damals noch in der Pfarrei in Küsnacht tätig, sogleich an die Arbeit machte. Er recherchierte nach passenden Noten von Weihnachtsliedern für Bläser und Orgel, die von der Tonlage so sein sollten, dass alle mitsingen konnten. Als er nichts Passendes fand, schrieb er die Arrangements selbst. «Von Anfang an war der Anlass ein unglaublicher Erfolg», sagt der 58-Jährige.

Bis zum letzten Platz gefüllt

Auch in St. Gallen gehört das Weihnachtslieder-Singen zu den beliebtesten Angeboten in der Weihnachtszeit. Als Andreas Gut 2017 an die Kathedrale St. Gallen wechselte, war für ihn klar, dass er das öffentliche Weihnachtslieder-Singen auch dort umsetzen würde. In diesem Jahr werden es am 27. Dezember bis zu 150 Chorsängerinnen und Chorsänger sowie 45 Musikerinnen und Musiker im Orchester sein, die mit den Besucherinnen und Besuchern während eineinhalb Stunden Weihnachtslieder singen. «Die Kathedrale ist jeweils bis über die hinterste Bank hinaus mit Menschen gefüllt», sagt er. Speziell in diesem Jahr sei, dass die Sopranistin Samira Taubmann mitwirken und die bekannte Schweizer Schauspielerin Heidi Maria Glössner weihnachtliche Kurzgeschichten und Gedichte vorlesen werde.

«Hier ist alles grösser»

Als Andreas Gut das Weihnachtslieder-Singen 2022 erstmals in der Kathedrale plante, stand er vor neuen Herausforderungen. «Hier ist alles grösser. Ein paar Bläser wie in der Kirche in Küsnacht würden nicht ausreichen. Viel mehr wusste ich, ich würde ein Sinfonieorchester brauchen», sagt er. Auch hierfür fehlten die passenden Noten. Nach einiger Recherche fand Andreas Gut heraus, dass Stéphane Fromageot, Kapellmeister am Theater St. Gallen, Arrangements und Kompositionen in dieser Grösse schreibt, und konnte ihn für das Projekt gewinnen. Je nachdem, auf welche Wochentage Weihnachten fällt, gibt es seither entweder ein Adventslieder-Singen oder ein Weihnachtslieder-Singen. Da in diesem Jahr Weihnachten auf die Tage unter der Woche und der 27. Dezember auf einen Sonntag fällt, passt in diesem Jahr ein Weihnachtslieder-Singen. In den kommenden zwei Jahren hingegen liegt Weihnachten selbst auf einem Wochenende, dann finden bereits die Weihnachtsgottesdienste statt. So wird es 2027 und 2028 jeweils am 4. Adventssonntag ein Adventslieder-Singen geben.

Die schönste Anfrage

Das Weihnachtslieder-Singen eignet sich auch für alle jene, die die amerikanischen Weihnachtslieder, die bereits ab November in Shoppingzentren laufen, nicht mehr hören können. Viel mehr stehen alte Kirchenlieder auf dem Programm. Andreas Gut nennt als bekannte Beispiele «Stille Nacht», «Hört, der Engel helle Lieder», «O Tannenbaum», «Lob Gott, ihr Christen alle gleich» oder «Zu Bethlehem geboren». «Es ist ein generationenübergreifender Anlass, der viele berührt», sagt er. Besonders gefreut habe ihn in diesem Zusammenhang auch die Zusage von Heidi Maria Glössner («Die Herbstzeitlosen»). Zusammen mit einer Mitarbeiterin habe er seine Anfrage in einem Brief formuliert, einige Fotos vom Weihnachtslieder-Singen aus Vorjahren beigelegt und das Ganze per Post nach Bern geschickt. Schon am nächsten Tag habe sie ihre Zusage gemailt und geschrieben, das sei die schönste Anfrage vom ganzen Jahr.

Text: Nina Rudnicki; Bild: zVg

→ Weihnachtslieder-Singen, Sonntag, 27. Dezember 2026, 15.30 Uhr, Kathedrale, St. Gallen, www.dommusik.ch → Konzerte

Safe Space für HIV-Betroffene

Bei der katholischen HIV/Aids-Seelsorge in Zürich finden auch HIV-Betroffene aus dem Bistum St. Gallen Unterstützung und können sich mit anderen Betroffenen vernetzen. «Die Diskriminierung ist bis heute gross», sagt Bruno Willi, Stellenleiter, Theologe und Sozialarbeiter. Ursachen dafür seien Unwissen, Moralisierung und die anhaltende Tabuisierung.

«Mal angenommen, Ihre Tochter stellt Ihnen ihren neuen Lebenspartner vor und der ist HIV-positiv», konfrontiert Bruno Willi einen beim Interview. «Wie würden Sie reagieren? Auch heute sind viele im Umgang mit Menschen mit einer HIV-Infektion überfordert. HIV/Aids ist immer noch mit Scham und Angst behaftet und wird negativ beurteilt.» Heute gibt es Medikamente gegen HIV und eine HIV-Diagnose ist zumindest in der Schweiz kein Todesurteil mehr. Betroffene, die Medikamente nehmen, sind beim Sex nicht ansteckend, das ist medizinisch schon seit Jahren erwiesen. «Nur 22 Prozent der Bevölkerung sind überzeugt, dass HIV bei erfolgreicher Therapie nicht mehr übertragen werden kann. Ebenso viele Personen lehnen diese Aussage ab, die übrigen wissen es nicht», sagt Bruno Willi. «Deshalb fällt es Betroffenen so schwer, offen darüber zu sprechen. Die Diskriminierung ist bis heute gross.»

Ein kirchliches Statement

Unter den Betroffenen, die sich an die HIV/Aids-Seelsorge wenden, sind viele Geflüchtete, Menschen mit Migrationshintergrund und auch Sexworker. «In vielen Ländern, unter anderem in Teilen Osteuropas, Südamerikas und Afrikas, ist das Thema HIV/Aids bis heute noch stärker tabuisiert. Betroffene sind oft völlig auf sich allein gestellt. In der Schweiz haben diese Angst vor der Ausgrenzung und können niemandem davon erzählen. Würde jemand in ihrer Community hier es erfahren, wäre das das gesellschaftliche Aus. Sie würden von ihren eigenen Gruppen ausgegrenzt.» Die HIV/Aids-Seelsorge sei ein klares Statement der Kirche, dass sie offen für HIV-Betroffene sei und sie nicht ausgrenze.

Existenzielle Bedrohung

Reto Tschan, zuständig für die Sozialberatung bei der HIV/Aids-Seelsorge, sagt: «Auch heute kommen Menschen zu uns, die überzeugt davon sind, dass sie bald sterben müssen und es keine Hilfe für sie gibt. Dies wurde ihnen in ihrer Heimat so vermittelt, zum Teil sogar von medizinischen Fachleuten. Einem jungen Mann wurde in seiner Heimat Türkei bei der Diagnose gesagt: Du wirst keine 30. Wir versuchten ihm deutlich zu machen, dass ein langes Leben mit HIV möglich ist. Erst als er bei einem unserer Anlässe Menschen kennenlernte, die seit dreissig Jahren mit dem HIV-Virus leben und das auch noch gut, öffnete ihm das die Augen.» Anders als in der Schweiz sei selbst in manchen europäischen Ländern der Zugang zu Behandlung und Medikamenten nur schwer zugänglich. Zum Beispiel in Albanien müssen Betroffene in die Hauptstadt reisen. Wenn du nicht das notwendige Geld für die Bustickets hast, wird das zu einer Herausforderung.»

Diskriminierung im Altersheim

Am diesjährigen Weltaidstag (1. Dezember) rückt die Aidshilfe Schweiz die Diskriminierung von HIV-Betroffenen im Schweizer Gesundheitswesen in den Fokus. Reto Tschan bekommt mit, was diese beim Zahnarzt, in Spitälern oder in Heimen erleben: «Selbst medizinisches Fachpersonal weiss manchmal noch zu wenig über HIV und zeigt Berührungsängste: Zum Beispiel, dass das Virus nicht durch Berührungen, Umarmungen oder normalen Körperkontakt übertragen wird.» Er erzählt von einem Mann, der das Altersheim wechseln musste, weil das Pflegepersonal Angst hatte, ihn zu pflegen. «Wer Diabetes hat oder unter Bluthochdruck leidet, hat kein Problem, das anderen mitzuteilen, bei HIV ist das bis heute undenkbar.» Daten aus der Schweiz zeigen, dass nur rund 35 Prozent der Menschen mit HIV, die eigene Kinder haben, ihren Kindern von ihrer Diagnose erzählt haben.

Lebensbegleitung

Rund 17 700 Menschen in der Schweiz sind HIV-positiv, 2024 wurden 318 neue Diagnosen gemeldet. Die Bilder von Aids-Erkrankten in den 1980er- und 1990er-Jahren haben sich eingeprägt. «Heute gibt es kaum mehr Personen mehr, die der Krankheit ein Gesicht geben», sagt Bruno Willi. Dadurch fehle das Bewusstsein, was das Leben mit HIV heute bedeute. Die HIV/Aids-Seelsorge wurde vor dreissig Jahren gegründet, zunächst ökumenisch. Damals ging es um die Begleitung von Sterbenden, heute ist die Lebensbegleitung im Fokus. Sie begleitet Menschen unabhängig von Religion, Konfession oder Weltanschauung und verbindet Seelsorge mit psychosozialer und sozialarbeiterischer Unterstützung. Seit 2011 finanziert die Katholische Kirche im Kanton Zürich das Angebot allein. Die Nachfrage von Betroffenen aus der ganzen Deutschschweiz, auch aus dem Bistum St. Gallen, zeige, dass es das Angebot nach wie vor brauche.

Text: Stephan Sigg
Bild: Manuela Matt



↑ **Mit einem Gedenkspaziergang macht Seelsorger Bruno Willi (hier an der Tafel, die regelmässig für HIV-Betroffene gedeckt wird) am Weltaidstag (1. Dezember) auf die Aids-Verstorbenen und die Diskriminierung von Menschen mit HIV aufmerksam.**

«Humor kann die Situation entschärfen»

Wie reagiert man online am besten auf Hasskommentare und Hetze? Die gebürtige kroatische Psychologie-Professorin Mirta Galesic erforscht in Wien, welche Strategien funktionieren – und meidet heute Social Media.



Die Psychologin und Forscherin Mirta Galesic hat die meisten ihrer Social-Media-Accounts geschlossen und investiert dafür mehr Zeit in echte Freundschaften. →

«Es geht darum die Herzen der stillen Mehrheit zu gewinnen.»

Mirta Galesic, wenn ich jemanden überzeugen möchte, setze ich auf Argumente. Sie haben jedoch herausgefunden, dass dies nur selten erfolgreich ist. Sind Fakten also nicht wichtig?

Mirta Galesic: Fakten bleiben sehr wichtig und sollten, wenn immer möglich, mit einem breiten Publikum geteilt und erklärt werden. Im Zusammenhang mit stark polarisierten politischen Debatten, wie wir sie auf Twitter (heute X) untersucht haben, führen Fakten jedoch dazu, dass die Antworten immer extremer werden. Dabei geht es zunehmend darum, wessen Fakten richtig oder falsch sind. In sozialen Medien haben viele oft bereits eine starke Meinung und viele Fakten, die diese unterstützen. Häufig möchten sie einfach nur ihrem Ärger Luft machen. Unter diesen Umständen ist es unwahrscheinlich, dass die Beteiligten ihre Meinungen ändern.

Was funktioniert besser?

Es geht nicht darum, das Herz der anderen Person zu gewinnen, sondern die Herzen der stillen Mehrheit, die die Diskussion lediglich mitverfolgt. Eine klare, aber einfach formulierte Meinung löst weniger heftige Gegenreaktionen aus und vermittelt trotzdem, dass es auch andere Ansichten gibt.

Wie gelingt es, den Hass in sozialen Medien zu verringern?

Eine einfache und klar formulierte Meinung: ich stimme dem zu / ich stimme dem nicht zu – vielleicht mit einer Prise Sarkasmus, das könnte am besten funktionieren. Ausführliche Argumentationen, jegliche Art von emotionalen Äusserungen, Anschuldigungen und beleidigende Kommentare sowie Argumente nach dem Muster «wir gegen sie» verstärken den Hass hingegen nur.

Kann Humor hilfreich sein?

Wir glauben, dass Humor helfen kann, indem er die Situation etwas entschärft. Vielleicht fühlen sich diejenigen, die eine Nachricht erhalten, dadurch auch etwas zurückhaltender oder es ist ihnen unangenehm, mit starkem Hass darauf zu reagieren.

Sie haben herausgefunden, dass es wichtig ist, das eigene soziale Netzwerk und die eigenen Überzeugungen besser zu verstehen. Welche Schritte sind dafür notwendig?

In unserem Labor entwickeln wir Umfrageinstrumente und computergestützte Methoden, um die Überzeugungsnetzwerke von Menschen zu erfassen und ihnen dabei zu helfen, sich selbst und andere besser zu verstehen. Das wird allerdings noch einige Zeit dauern. Bis dahin funktioniert auch die altbewährte Methode: Sprich mit anderen Menschen und versuche auf respektvolle und einfühlsame Weise herauszufinden, warum sie so denken, wie sie denken. Überlege dabei auch, wie ihre Ansichten zu deiner eigenen Sichtweise passen. Inwiefern seid ihr euch vielleicht ähnlich? In welchen Punkten und aus welchen Gründen unterscheidet ihr euch? Vermeide einseitige Schubladendenken und Vorurteile. Lass zu, dass jeder Mensch eine eigene innere Welt besitzt, die es wert ist, erkundet zu werden.

Ist es besser, soziale Medien zu verlassen, da ich als Einzelperson die Atmosphäre ohnehin kaum beeinflussen kann? Sollten wir die Zeit dort begrenzen oder unsere Konten sogar vollständig löschen?

Ich habe genau das getan und bereits früh die meisten meiner Social-Media-Konten geschlossen, weil es mir schwerfällt, meine Nutzung zu kontrollieren. Vielleicht gelingt es disziplinierteren Menschen besser. Generell sind mir jedoch tiefe und enge Freundschaften wichtig. Diese

brauchen Zeit und Ehrlichkeit, um aufgebaut und aufrechterhalten zu werden. Es erscheint zwar verlockend, ganz einfach viele Follower zu gewinnen. Aber wenn ich nicht gerade jemand bin, der etwas verkaufen möchte, welchen Zweck hat das Ganze dann – abgesehen von dem kurzen, selbstbestätigenden Gefühl, «beliebt» zu sein? Das sind keine Menschen, die ich mitten in der Nacht anrufen kann, wenn ich Hilfe brauche.

Wie verändert künstliche Intelligenz die Diskussionen in sozialen Medien? Könnte sie einen positiven Beitrag leisten?
Ja, auf jeden Fall. Es wurde bereits gezeigt, dass KI-Bots Menschen dabei helfen können, Verschwörungstheorien zu durchschauen. Sie können darauf trainiert werden, hilfreiche Faktenprüfer, Diskussionsmoderatoren oder Ratgeber zu sein. Es ist jedoch sehr wichtig, transparent zu machen, wie diese KI-Systeme trainiert werden und welche Ziele die Unternehmen verfolgen, die sie entwickeln. Ohne diese Transparenz können wir leicht getäuscht werden, ohne es überhaupt zu bemerken.

Das Interview wurde auf Englisch geführt.

Interview: Stephan Sigg
Bild: Anja Böck, Complexity Science Hub

MIRTA GALESIC

Die Psychologin Mirta Galesic, geboren 1974 in Zagreb im heutigen Kroatien, ist Professorin am Complexity Science Hub (CSH) in Wien. Sie und ihre Forschungsteam haben herausgefunden, dass einzelne Personen online mit ihren Reaktionen auf Hass und Falschinformationen durchaus die Macht haben, Dinge zu verändern.

LESERFRAGE

Wie kann ich bei Einsamkeit helfen?



«Leben ist Einsamkeit», schreibt Hermann Hesse in seinem Gedicht «Im Nebel». «Kein Mensch kennt den andern. Jeder ist allein.» Der Dichter beschreibt ein Gefühl, welches gemäss Bundesamt für Statistik 42 Prozent der Bevölkerung kennen, gelegentlich oder sehr häufig. Ein nagendes, zermürbendes, krankmachendes Gefühl. Am stärksten davon betroffen seien 15- bis 34-Jährige, gefolgt von den über 85-Jährigen. Betroffen von diesem Gefühl, das einem den Boden unter den Füssen wegzieht.

Was können wir tun gegen Einsamkeit, als Einzelperson und als Pfarreigemeinschaft? Ein erster Schritt kann sein, das Problem der zunehmenden Einsamkeit ernst zu nehmen und es zu erkennen, einen Blick zu entwickeln für Menschen und Situationen, in denen Einsamkeit zum Problem werden kann: bei älteren Personen während einer Krankheit, nach dem Tod des Lebenspartners oder beim Umzug in eine neue Umgebung; bei jungen Menschen beim Auszug von zu Hause, bei einem Schulwechsel, aber auch bei hohem Leistungsdruck, der wenig Zeit lässt für ungezwungene soziale Kontakte.

Alltägliche Gesten und Nachbarschaftshilfe

Es braucht meist weniger, als wir denken. Mit minimalem Aufwand lässt sich schon viel bewirken. Kleine alltägliche Gesten können das Gefühl der Isolation durchbrechen: ein Lächeln im Vorbeigehen, ein freundlicher Blickkontakt im Strassenverkehr, ein «Guten Morgen» im Postauto, ein «Dankeschön!» an der Einkaufskasse oder ein kurzer Schwatz im Treppenhaus. Dabei reicht Smalltalk völlig aus. Wichtiger als der Inhalt ist es, wirklich präsent zu sein und aufmerksam zuzuhören. Praktische Nachbarschaftshilfe ist ein weiteres Werkzeug gegen die Einsamkeit. Hilfe anbieten oder um Hilfe bitten kann ein guter Anknüpfungspunkt sein: wenn beim Kochen eine Zutat fehlt, in den Ferien die Pflanzen Pflege brauchen, schwere Einkäufe gemeinsam erledigt werden können oder Hilfe beim Smartphone benötigt wird.

Kommen Sie auch mit?

Einsame Menschen werden kaum von sich aus aktiv. Da kann es gut sein, Brücken zu bauen, Menschen miteinander zu vernetzen und zu einer gemeinsamen Aktivität einladen: zum Besuch im Pfarreikaffee, zum Spielenachmittag für Verwitwete, zu einem gemeinsamen Spaziergang. Oder auf Angebote aufmerksam machen mit einer Postkarte und der Notiz «Ich bin hier dabei – kommen Sie auch mit?». Nicht zuletzt sind auch gemeinsam besuchte Gottesdienste ein gemeinschaftsstiftendes Erlebnis. Auf Distanz kann ein Telefonanruf oder eine Postkarte Verbundenheit herstellen. Wer mehr tun möchte, kann aktiv Gemeinschaft stiften, indem man etwa regelmässig zu einem unkomplizierten Nachbarschaftskaffee einlädt, im Quartier eine Plauderbank einrichtet, eine Besuchergruppe in der Pfarrei aufbaut oder einen generationenübergreifenden Spielnachmittag anbietet. Christinnen und Christen ist es ein Herzensanliegen, Gemeinschaft zu stiften und zu leben. Nutzen wir daher die Angebote und werben wir für die Begegnungsorte in den Pfarreien, bewusst auch, um Einsamkeit zu überwinden.

Ingrid Krucker
Seelsorgerin Uzwil & Umgebung

Leserfragen an info@pfarreiforum.ch

KINDER

An Weihnachten auf die Bühne

An Weihnachten spielen viele Kinder in Krippenspielen und Musicals mit. Vier Kinder erzählen, in welche Rollen sie gerne schlüpfen, wieso sie gerne auf der Bühne stehen und was sie gegen Lampenfieber tun.



Dorka und Sereina



Amely



Yann

Amely (9), Kinderchor Cuorini Buchs
Ich singe das ganze Jahr im Cuorini-Chor. Beim Weihnachtsmusical mache ich bereits zum dritten Mal mit und ich war auch schon bei einem anderen Musicalprojekt dabei. Auf dem Foto sieht man mich bei einem Soloeinsatz am Mikrofon. Das Singen und Theaterspielen zusammen mit anderen Kindern macht immer Freude. Im Weihnachtsmusical gefällt mir das Lied «El burrito sabanero» am besten. Wahrscheinlich spiele ich in diesem Jahr eines der vier Kinder. Diese machen sich im Stück auf den Weg zum Jesuskind und treffen unterwegs verschiedene andere Personen. Ich bin normalerweise kaum nervös, sondern freue mich auf die Aufführung.

Yann (9), Kinderchor Cuorini Buchs
Ich spiele gerne bei Musicals mit, auch weil meine zwei Geschwister dabei sind. Ich singe gerne und mag Lieder aus aller Welt. Im Weihnachtsmusical spiele ich Burrito, den Esel. Der spricht spanisch und ist meine Lieblingsfigur. Ich bin immer nervös vor einem Auftritt. Um mich abzulenken, tobe ich mich daher vor einem Auftritt einfach richtig aus.

→ Das Musical «S gröschte Gschänk» des Kinderchors Cuorini wird an Heiligabend um 17 Uhr in der Herz-Jesu-Kirche Buchs aufgeführt.

Dorka (10), Krippenspiel Walenstadt
Ich wollte es einfach mal ausprobieren, bei einem Krippenspiel mitzumachen. Das hat mir sehr gefallen. Ich spielte einen König, und der Text war genau so lange, wie es zu mir gepasst hat. Damit ich kein Lampenfieber hatte, habe ich den Text mehrmals geübt und dann alles meinen Eltern vorgespielt. Und danach hat es mir sehr gefallen. Am besten gefällt mir am Krippenspiel, dass es eine schöne Vorbereitung auf Weihnachten ist.

Sereina (12), Krippenspiel Walenstadt
Ich spiele gerne Theater und habe mich für die Rolle eines Hirten entschieden. Die Hirten sehen das Jesuskind zuerst, vor allen anderen. Damit ich nicht nervös bin, bevor das Krippenspiel beginnt, atme ich dreimal tief ein und aus und springe einmal in die Luft. Das hilft. Am besten gefällt mir an der Weihnachtsgeschichte, dass Jesus zu uns auf die Welt kam.

→ In vielen Pfarreien finden an Heiligabend Krippenspiele statt. Die Zeit findest du im Innenteil. Krippenspiel Walenstadt: 24. Dezember, 16.30 Uhr, katholische Kirche



Gewinnerin Malwettbewerb: Dalia, 7 Jahre

→ Alle eingesendeten Bilder findest du auf www.pfarreiforum.ch

Text: nar, Bilder: zVg

Sammelaktion für Chorreise ans Kap



Südafrika/St. Gallen. Im Sommer 2027 planen die Domsingschule St. Gallen und die Singbox Wil eine Reise nach Südafrika. Nun wurde ein Crowdfunding gestartet, damit niemand aus finanziellen Gründen absagen muss. Bereits nach zwei Wochen war im November über die Hälfte des erhofften Mindestbeitrags beisammen – konkret 10 400 Franken. «Die Freude ist riesig», sagt OK-Präsidentin Anita Leimgruber, die auch die Domsingschule leitet. «Dieser Start lässt hoffen, dass wir die anvisierten 20 000 Franken deutlich übertreffen werden.» Das Crowdfunding läuft noch bis 6. Dezember. Bei der geplanten Reise handelt es sich um einen Gegenbesuch beim Mädchenchor der Bloemhof Highschool aus Stellenbosch in Südafrika. Alles in allem dürfte die Reisegruppe aus 70 Sängerinnen und Sängern, 10 Profimusikerinnen und -musikern sowie Begleitpersonen bestehen. (red/nar)







Zum Lernen von der Uni ins Kloster

Wurmsbach. Rückzug bei den Nonnen, 60 Franken pro Tag, Vollpension, absolute Ruhe: Im Kloster Mariazell am Obersee lernen und übernachten Studierende. Es sei ein Weg, wie Klöster mit ihrem Mitgliederschwund umgehen, schreibt die «Sonntagszeitung» kürzlich in einer Reportage über dieses spezielle Angebot. Insgesamt waren zu diesem Zeitpunkt fünf Studentinnen und ein Student zu Besuch im Gästehaus des Klosters. Die Schwestern bieten seit 2019 regelmässig Lerntage an: Studierende können dort ungestört schreiben und lernen. Dass junge Leute im Kloster ein und aus gehen, hat Tradition: Von 1843 bis 2021 führten die Nonnen ein Mädcheninternat. Irgendwann meldeten sich zu wenige Jugendliche an, die Schule ging zu. Die Schwestern entschieden sich, umzudenken: «Wir wollten neue Angebote für die junge Generation schaffen», sagt Schwester Andrea. Auf die Idee mit den Lerntagen brachten sie ehemalige Schülerinnen, die einen Rückzugsort suchten, um sich auf Abschlussprüfungen vorzubereiten. (red/nar)

Von Muolen in den Nationalratssaal

Muolen/Bern. «Unsere Petition fordert Barrierefreiheit für alle Menschen», sagt Pascal Baumann im Zug von Muolen nach Bern. Das «St. Galler Tagblatt» hatte ihn für eine Videoreportage über die Behindertensession im Herbst nach Bern begleitet. Pascal Baumann war einer von 200 Bewerberinnen und Bewerbern und wurde mit den meisten Stimmen in dieses Mandat gewählt. «Viele Menschen denken beim Thema Barrierefreiheit an den Rollstuhl. Dabei geht es ja um viel mehr», sagt er weiter und nennt als Beispiele die Herausforderung, wenn es darum geht, online etwas zu buchen oder Sicherheitsfragen zu beantworten «Suche auf den Bildern alle Velos.» Auch in der August-Ausgabe des Pfarreiforums hatte Pascal Baumann erzählt, wie er als Folge eines Zeckenstichs erblindete, wie er sich heute für Inklusion einsetzt, wie er mit Rückschlägen umgeht und wie man seine Stärke findet, wenn zusätzliche Herausforderungen den Alltag erschweren. Das Porträt findet sich in der August-Ausgabe zum Nachlesen auf: www.pfarreiforum.ch/archiv (nar)

Geheimer Besuch in Stiftsbibliothek



St. Gallen. «Die schönste Bibliothek, die ich in meinem Leben gesehen habe.» Das hat der deutsche Schlagerstar Giovanni Zarrella auf seinem Facebook-Kanal über die Stiftsbibliothek in St. Gallen geschrieben. Völlig unbemerkt hatte er diese im Herbst besucht. Anlass für Zarrellas Besuch war die Nacht des Ostschweizer Fussballs, an der er auftrat. An der Gala in der Olma-Halle werden besondere Leistungen ausgezeichnet und der Fussballnachwuchs finanziell unterstützt. Auch Giovanni Zarrella hatte einst in der Jugend des VfB Stuttgart gespielt. Heute ist sein Sohn beim selben Fussballverein Profispieler. Einige dürften Giovanni Zarrella noch aus seiner Zeit bei «Bro'sis» kennen. In die Band schaffte er es 2001 bei der deutschen TV-Castingshow «Popstars». (nar)

Bilder: Giovanni Zarrella: zVg/Pressebild; Pascal Baumann: Niklas Thalmann; Schwester Andrea: Ana Kontoulis; Chorreise: zVg

Film-Tipp



«So this is Christmas»

Eine ruhige irische Kleinstadt in Vorfreude auf Weihnachten: Weihnachtsbäume werden gefällt, bunte Lichter und Girlanden schmücken die Dachrinnen. Für die einen die schönste Zeit des Jahres, für andere besonders schwer. Fünf Haushalte erzählen von der Erfahrung, an Weihnachten nicht fröhlich zu sein – und ihren persönlichen Dilemmas, ausgelöst durch diese überwältigende Zeit. Die Doku ist ein Gesellschaftsporträt voller Humor, Tragik und der Frage, was Weihnachten bedeutet. Sie zeigt Geschichten von aussergewöhnlicher Widerstandsfähigkeit und Mut. Emotional regt die Doku zum Nachdenken an.

Sonntag, 20. Dezember, SRF1, 10 Uhr

Fernsehen



Sternenkinder

Sternenkinder – diesen Namen tragen Kinder, die vor, während oder kurz nach der Geburt sterben. Der Umgang mit Sternenkindern hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Für die Doku hat Andrea Eder Eltern sogenannter «Sternenkinder» getroffen und mit ihnen über das Tabuthema gesprochen.

→ **Sonntag, 29. November, ORF2, 9.05 Uhr**

«Wir singen! vor acht»

Von «Stille Nacht», «Alle Jahre wieder» bis zu «Last Christmas»: Eckart von Hirschhausen präsentiert in einer siebenteiligen Reihe Weihnachtslieder und die oft überraschenden Geschichten, die hinter den vertrauten Melodien stecken.

→ **ab Montag, 14. Dezember, ARD, jeweils 19.45 Uhr**



Aufputzt is

Kurz vor Weihnachten versucht der Wiener Bauleiter Andi verzweifelt, einen Grossauftrag abzuschliessen und zugleich für seine Frau, die kleine Tochter und die anspruchsvolle Schwiegermutter ein perfektes Weihnachtsfest zu organisieren. Doch schon bald versinkt der völlig überforderte Andi im Chaos. Die österreichische Weihnachtskomödie sorgte 2025 in den Kinos für Rekorde.

→ **Freitag, 25. Dezember, BR, 22.00 Uhr**



Jung & christlich: Glauben trotz allem

Kirchenkrise, Austritte, verstaubte Tradition. Doch viele aus der Gen Y und der Gen Z glauben – bewusst und trotz aller Kritik. Was finden sie im Glauben, was hält sie?

→ **Dienstag, 22. Dezember, ZDF, 8.30 Uhr**

Radio

Probiers mal mit Gelassenheit

Wie soll man nicht die Nerven verlieren bei allem Stress und erdrückender Sorgen, wenn man in die Welt schaut. Richtig atmen lernen, ist eine Idee. Wie aber kommt man zu einer Gelassenheit, die nicht abgestumpft ist gegenüber Leid und Ungerechtigkeit? Gesucht wird: eine gelassene Haltung, aus der neue Kraft kommt für Engagement. Dazu holt sich Autorin Judith Wipfler Strategien und Kniffs aus einem Gelassenheitsworkshop.

→ **Sonntag, 20. Dezember, SRF 2 Kultur, 8.30 Uhr**

Soll ich den Kontakt zu meinen Eltern abbrechen?

Manche entfremden sich sogar von ihren Eltern, zum Beispiel aufgrund von zwischenmenschlichen Differenzen, emotionaler Kälte oder unterschiedlichen Weltanschauungen. Gerade die Zeit vor Weihnachten ist geprägt von Erwartungshaltungen; Konflikte können sich oft zuspitzen. Joost Herrebout hat den Kontakt zu seinen Eltern abgebrochen, Dimitris Tyropolis hat nach langem Kontaktabbruch die Beziehung zu seinen Eltern wieder aufgenommen. Eine Diskussion über Unabhängigkeit, Egoismus, Selbstsorge und die entscheidende Frage: Soll ich den Kontakt zu meinen Eltern abbrechen?

→ **Donnerstag, 16. Dezember, Ö1, 16.05 Uhr und danach auf oe1.orf.at**

Bilder: mindjazz pictures (oben), ORF, Posch TV Filmproduktion/Heinrich Lindmayr / Filmladen Filmverleih / ZDF und Anna Baranowski

Agenda

Adventsgarten für alle Sinne
ab Sonntag, 29. November 2026, 12 Uhr

Die katholische Kirche Uzwil und Umgebung veranstaltet im Adventsgarten im Pfarrgarten Niederuzwil verschiedene Begegnungsanlässe. Eröffnet wird der Adventsgarten am Sonntag, 29. November, 12 Uhr, mit einem Kreativ-Markt des Frauenvereins. Weitere Anlässe, u.a. 3. Dezember, 15.30 Uhr: Tee-Zeit mit der Kantorengruppe Uzwil; 4. Dezember, 18 Uhr: Geschichtenabend «Von Menschen mit Flügeln»; 8. Dezember, 17.30 Uhr: Offenes Adventssingen und Punsch; 8. Dezember, 19.30 Uhr: Adventsmalen (mit Anmeldung); 10. Dezember, 15.30 Uhr: Tee-Zeit mit dem Chorkreis Uzwil; 16. Dezember, 19 Uhr: Abendrorate mit Umtrunk vom Projektunterricht 3. Oberstufe; 17. Dezember, 15.30 Uhr: Tee-Zeit mit dem Kirchenchor Henau; 18. Dezember, 17 Uhr: Advent zum Anbeissen, international angehaucht; 19. Dezember, 9.30 Uhr: Adventsfeier für Familien.

→ **Infos: www.kath-uzwil.ch → Aktuelles → Veranstaltungen**

Krippen aus der ganzen Welt
Samstag, 5. Dezember 2026, 14 bis 20 Uhr

Es gibt sie aus Holz, aus Glas, aus Gips; grosse und kleine, aufwendigere und einfachere: In vielen Stuben der Schweiz stehen in der Weihnachtszeit Krippen. Doch nicht nur hierzulande wird dieser Brauch gelebt. Die Krippenausstellung zeigt Krippen aus Afrika, Brasilien und Syrien. Die ausgestellten Krippen stehen zum Verkauf.

→ **Katholische Kirche Au**

Chormusik aus der Romantik
Samstag, 5. Dezember 2026, 19 Uhr

Konzert «Wunderbar im Mondenschein» mit dem Konzertchor Ostschweiz unter der Leitung von Uwe Münch. Die Chorstücke mit Liedern und Balladen der Romantik stellen das Thema «Nacht» in vielschichtigen Bildern dar. Der Chor wird am Piano begleitet durch Roxana Ionescu-Beck und durch das Renaissance-Ensemble Bossinensis ergänzt. Türöffnung um 18 Uhr. Infos unter www.konzertchorostschweiz.ch

→ **Evangelische Kirche Teufen**

Amine: Lesung und Gespräch
Dienstag, 15. Dezember 2026, 19.30 Uhr

Als Minderjähriger beantragt Amine aus Guinea in der Schweiz Asyl und baut sich ein Netzwerk auf. Als die Coronapandemie ausbricht, organisiert er eine gross angelegte Lebensmittelverteilung. Er weiss, dass der Zugang zu Nahrungsmitteln ein zentraler Bestandteil von Armutsbekämpfung ist. Aus Amines Idee wächst die schweizweit wirksame Non-Profit-Organisation «Essen für alle». Katharina Morello hat die Geschichte von Amine im gleichnamigen Buch festgehalten. Das Palace St. Gallen lädt im Rahmen der Erfreulichen Universität ein zu Lesung und Gespräch. Türöffnung um 19 Uhr.

→ **Palace, Zwinglistrasse 3, St. Gallen**

Wir freuen uns über Ihren Agenda-Hinweis. Jetzt einreichen:

→ **www.pfarreiforum.ch/agenda**

MEINE SICHT

Worauf warten?

Die KI-Techgiganten überschlagen sich darin, Zukunftsbilder an die Wand zu malen. Mal sind es Erlösungsfantasien, mal apokalyptische Drohszenarien. Auch im Advent geht es um Zukunft, verbunden aber mit einer ganz anderen Botschaft.

Beduininnen im Westjordanland, die mit Stickereien Einkommen schaffen. Frauen in Bangladesch, die ihre Dörfer gegen Naturkatastrophen wappnen. Genossenschafterinnen in Malawi, die für wirtschaftliche Unabhängigkeit und gegen Gewalt kämpfen. Indigene Frauen in Peru, die eine bedrohte Sprache wiederbeleben. Migrantinnen und Einheimische in Marokko, die nach Gewalterfahrungen neu Fuss fassen. Inhaftierte Frauen auf den Antillen, die sich auf ein Leben nach dem Gefängnis vorbereiten.

Marias Blick auf die Welt

Sechs von Caritas International prämierte Bewegungen, stellvertretend für weltweit viele andere solcher Initiativen von unten. Papst Leo XIV. verewigt sie in seiner ersten grossen Lehrschrift über den Menschen im KI-Zeitalter als «Weberinnen der Hoffnung». Als solche lenken sie unsere Blicke auf die Bruchstellen der Menschheit: Niedrige und Mächtige, Satte und Hungernde. Die Weberinnen lehren uns die Geschichte aus der Sicht der Witwen, der Waisenkinder, der Fremden, der Flüchtenden zu lesen. Diese Frauen leben, was die schwangere Maria im «Magnificat», dem Adventshymnus schlechthin, besingt: Gottes Verheissung. Nicht wer sich der Welt bemächtigt, bestimmt ihre Zukunft, sondern wer sie menschlicher macht. Statt düstere Szenarien abzuwarten, lassen sie uns die Gegenwart mit den Augen der erhofften Zukunft betrachten.



Gregor Scherzinger
Co-Geschäftsleiter Caritas St.Gallen-Appenzell

Bild: zVg



↑ **«Mich berührt es, in einer Gemeinschaft Heiligabend zu feiern. Es widerspiegelt die Botschaft von Weihnachten, in der es um Hoffnung und Nächstenliebe geht», sagt Priska Gamper, die in Oberuzwil bei «Weihnachten in Gemeinschaft» mithilft.**

Feiern, wie es früher war

Mit 60 anderen Personen zusammen Weihnachten feiern? Für Priska Gamper aus Gossau gehört das zu den schönsten Momenten im Jahr. Seit einigen Jahren hilft sie bei «Weihnachten in Gemeinschaft» in Oberuzwil mit.

«Meine Kinder waren aus dem Haus und hatten teils eigene Familien. Und da war noch meine 98-jährige Tante, die sich während der Weihnachtstage alleine fühlte», sagt Priska Gamper. Es sei sei einfach der Moment gekommen, an Weihnachten einmal etwas Neues auszuprobieren. «Meine Tante schlug vor, ‹Weihnachten in Gemeinschaft› in Oberuzwil zu besuchen. Sie hatte das schon länger einmal tun wollen», sagt sie.

Gemeinsam essen und singen

Seither gehört Priska Gamper zum Kernteam der Freiwilligen von «Weihnachten in Gemeinschaft». Diese übernehmen an Heiligabend die Fahrdienste, helfen am Vorabend abwechselnd das katholische oder reformierte Pfarreizentrum in Oberuzwil einzurichten und den Christbaum zu schmücken, kümmern sich um das Rahmenprogramm, besprechen den Service und bereiten die Tische für das Buffet vor. 60 Personen sind es im Schnitt, die die gemeinsame Weihnachtsfeier besuchen. «In all den Jahren, in denen ich mithelfe, waren es immer viele Personen», sagt Priska Gamper. Aber eine neuere Tendenz sei, dass auch Familien mit jüngeren und erwachsenen Kindern mitfeiern würden. «Mich berührt das, denn in einer grossen Gemeinschaft zu feiern, widerspiegelt die ursprüngliche Botschaft von Weihnachten, in deren Zentrum Hoffnung und Nächstenliebe stehen.» Der gemeinsame Anlass der reformierten und der katholischen Kirche ist kostenlos. Es gibt einen Apéro, Salat, einen Hauptgang und einen Dessert. «Und wir essen wirklich gut, denn wir werden von tollen Köchen unterstützt», sagt die 65-Jährige. Die Wertschätzung der Gäste sei gross. Das zeige sich etwa darin, dass sich einige durchs Vorlesen von Texten einbringen würden. Andere musizierten spontan. Besonders sei gerade auch das gemeinsame Singen von Weihnachtsliedern. «Viele, gerade ältere Personen erinnert das daran, wie Weihnachten früher einmal war.»

Ein unerwarteter Gast

Die Initiative «Weihnachten in Gemeinschaft» nahm ihren Anfang um die Jahrtausendwende und geht zurück auf Anita und Rolf Haag, der Pastoralassistent in Oberuzwil war. Priska Gamper ist es wichtig, sie zu nennen, und sie zählt viele weitere Personen auf, die auch im Text vorkommen müssten. So viel Platz bleibt nicht und Priska Gamper steht stellvertretend für alle jene, die sich an Weihnachten in den verschiedenen Pfarreien engagieren. Alleine Weihnachten feiern sollte niemand müssen, der das nicht möchte. Als erstmals ukrainische Geflüchtete in die Schweiz kamen, waren auch sie eingeladen. «Die reformierte Pfarrerin übersetzte alles in deren Muttersprache», sagt Priska Gamper. In Erinnerung geblieben ist ihr auch der Besuch eines Mannes, der gerade aus dem Gefängnis entlassen worden war. «Er sagte uns, er habe weder Geld noch Essen und so feierte er mit uns mit», sagt sie. «Wir waren zwar teils schon etwas irritiert und alle etwas vorsichtiger, aber am Ende war es ein schöner Abend und wir haben ihm eine Geldnote mitgegeben, damit er weiter nach St. Gallen konnte.»

Text: Nina Rudnicki; Bild: Ana Kontoulis

Herausgeber: Verein Pfarrblatt im Bistum St. Gallen
Redaktion: Stephan Sigg (Leitung), Alessia Pagani, Nina Rudnicki
Webergasse 9, 9000 St. Gallen
T 071 230 05 31, info@pfarreiforum.ch

Gestaltungskonzept: Die Gestalter AG, St. Gallen
Layout: Cavelti AG, Gossau
Druck: SL Druck + Medien AG, Mels

Auflage: 108 900, erscheint 12-mal im Jahr.
12. Ausgabe 2026, 1. bis 31. Dezember 2026
Adressänderungen: Bitte wenden Sie sich direkt an Ihr Pfarramt.