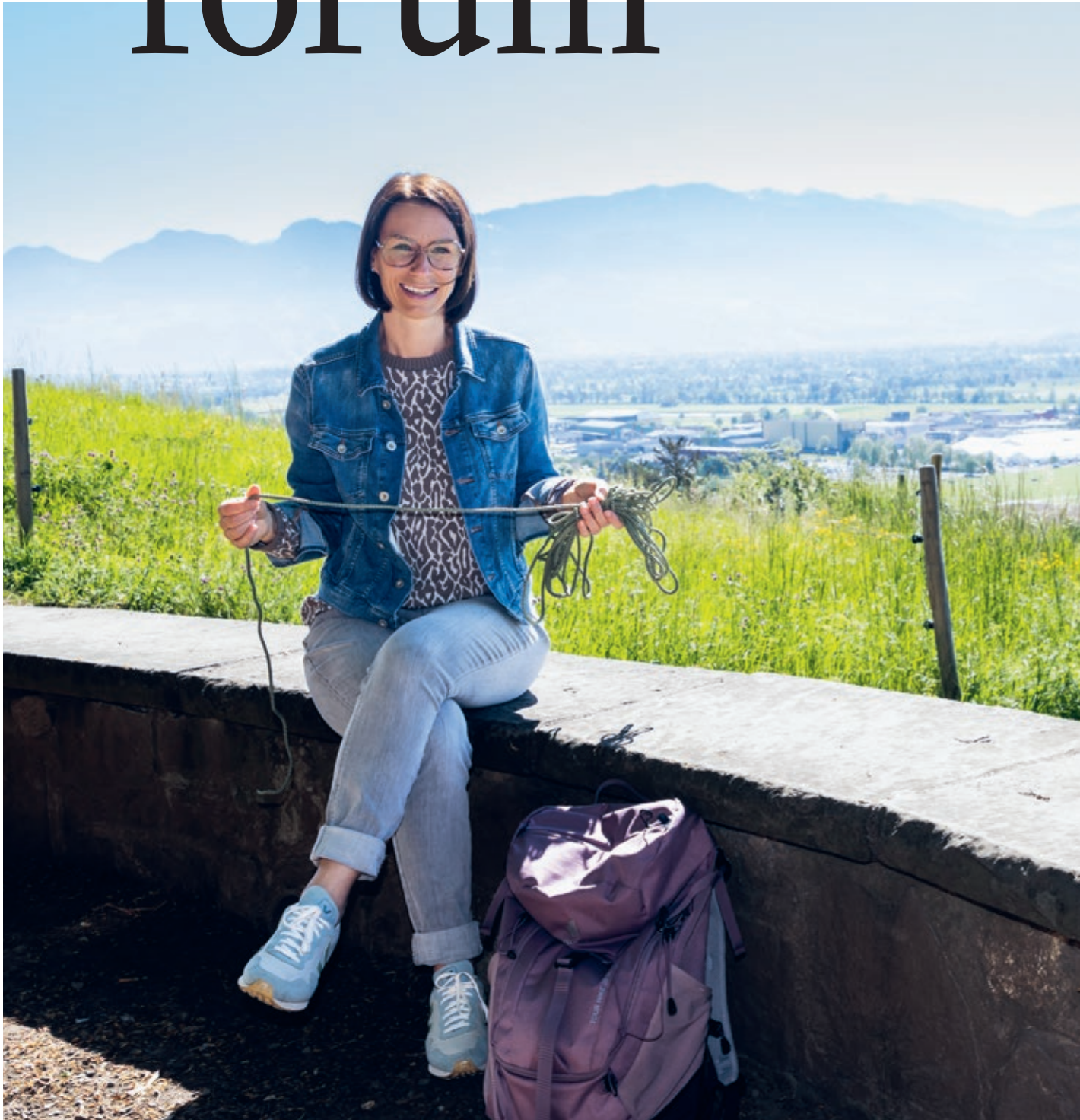


pfarre forum

6/2026

Pfarrblatt Bistum St. Gallen
www.pfarreiform.ch



Alles klar im Beziehungsknäuel?

**Alles besteht aus Beziehungen.
Was tun, wenn diese stocken?
Ein Spaziergang mit Beziehungs-
beraterin Yvonne Menzi.**

Seiten 3–6

Wieso uns Small Talk gut tut
Seite 7

Berggottesdienste Sommer 2026
Seiten 12–13

Editorial

Wissen Sie, welcher Podcast 2025 hierzulande der meistgehörte auf Spotify war? Die Antwort dürfte einige ebenso erstaunen wie mich. Herr und Frau Schweizer hörten auf dem Streamingdienst am liebsten «Beziehungskosmos». Das Prinzip ist schnell erklärt: Eine Journalistin stellt Beziehungsfragen, eine Paar- und Psychotherapeutin antwortet. Durch Podcasts, Instagram und Tinder sind Beziehungen sichtbarer und Möglichkeiten grösser denn je. Das führt dazu, dass wir Beziehungen vergleichen und die eigene optimieren wollen. Dass es mit den Beziehungen aber nicht immer einfach ist, wissen wir alle. Dabei ist unser ganzes Leben auf Beziehungen aufgebaut: Beziehungen zur Partnerin oder zum Partner, zu Eltern und Geschwistern, zu Freunden und Arbeitsgspänli. Schön, wenn diese Beziehungen funktionieren. Aber es ist eben auch keine Selbstverständlichkeit. Missverständnisse, Streit und Schmerz gehören dazu – auch wenn uns die sozialen Medien teilweise etwas anderes vormachen. Beziehungen müssen ausgehalten werden. Die St.Galler Beziehungsberaterin Beatrice Tardino vergleicht Beziehungen mit einem Konto, auf das wir Einzahlungen tätigen und Auszahlungen vornehmen (S. 5). Ein gut gefülltes Konto vermag mehr auszuhalten als ein knappes. Investitionen brauchen beide.



Alessia Pagani

Redaktorin
pagani@pfarreiforum.ch

Inhalt

THEMA

«Wie eine Seilschaft am Berg»

Seiten 3–4

«Liebe lohnt sich immer»

Seiten 5–6

Vom Glück und Small Talk

Seite 7

Ein bewusstes Ja zum Glauben

Seite 8

Netzwerken statt Gärtlidenken

Seite 9

Der Kraftort über dem Walensee feiert

Seiten 10–11

Leserfrage

Seite 11

Berggottesdienste

Seiten 12–13

Medientipps & Agenda

Seiten 14–15

Meine Sicht

Seite 15

Zu Besuch in ...

Seite 16

„Wie eine Seilschaft am Berg“

→ Die Nachfrage nach Beratungen ist gross. Zwei bis drei Monate dauert es im Schnitt, bis eine Einzelperson, ein Paar oder eine Familie einen Termin bei Yvonne Menzi bekommt.



Text: Nina Rudnicki
Bilder: Ana Kontoulis

Wie läuft eine Beziehungsberatung ab? Was sind die Anliegen von Einzelpersonen, Familien und Paaren? Auskunft gibt Yvonne Menzi von der Paar- und Familienberatung Rheintal in Altstätten. Dass das Angebot von den Kirchen mitfinanziert wird, überrascht viele.

«Eine Partnerschaft ist wie eine Seilschaft am Berg. Ohne sicheres Seil droht ein Absturz», sagt Yvonne Menzi. Die 44-Jährige ist Beraterin bei der Paar- und Familienberatung Rheintal in Altstätten. Die Stelle wird sowohl von den Politischen Gemeinden als auch von den evangelischen und katholischen Kirchgemeinden der Region finanziert (Kasten S. 4) An diesem Tag schlägt sie als Treffpunkt aber die Anhöhe bei der Forstka-

pelle bei Altstätten vor. Von dort aus gleitet der Blick einerseits über eine Ebene in Richtung Hinterforst und dahinter auf die Berge. Auf der anderen Seite liegt die Altstätter Altstadt.

Mithilfe der Natur nachdenken

Mit dabei hat Yvonne Menzi ein Seil, eines ihrer Lieblingssymbole, weil es für Verbindung und Sicherheit in Beziehungen steht. Mit ihrem neuen

Angebot «Spaziergang für Paare» möchte Yvonne Menzi die Verbundenheit von Paaren an solchen Orten draussen in der Natur stärken. Sich anmelden können alle Interessierten. Die Natur gibt Anlass darüber nachzudenken: Was sind unsere Gipfel in der Beziehung, wo liegen unsere Ebenen? Ein steiler Weg kann Anlass dazu sein, zu überlegen, was einen ins Schwitzen bringt. Der Blick in die Stadt hinunter lässt darüber nachden-



← Der rote Faden kommt in Yvonne Menzis Beratungen immer wieder symbolisch zum Einsatz: Auch in einer Beziehung kann man den roten Faden verlieren, er kann dünn werden und reißen, aber man kann ihn auch wieder aufnehmen, zusammenknüpfen, weiterreichen.

ken, was man als Paar bisher zusammen erlebt hat. Der Panoramablick in die Ferne führt in die Zukunft und Sehnsüchte.

Anonym, aber gemütlich

Wünsche und Träume: Häufig sind sie Beziehungsstress, Alltagsdruck und Krisen gewichen, wenn man die Beratungsstelle für Paare und Familien von Yvonne Menzi mitten in Altstätten betritt. Im alten Stadthaus, in dem sich einst eine Bankfiliale befand, fühlt man sich aber sofort wohl. Viele der Klientinnen und Klienten finden die Beratungsstelle zunächst übers Internet. Wenigen ist bewusst, dass es sich auch um eine kirchlich finanzierte Stelle handelt. «Sie sind dann positiv überrascht und sagen: «Ah, endlich kann ich einmal etwas nutzen, dass ich über die Kirchensteuer mitfinanziere», sagt Yvonne Menzi, die die Stelle seit 13 Jahren leitet und aktuell mit einem Arbeitskollegen teilt. Sie selbst hat Theologie studiert und sich später im Bereich Beziehungsberatung weitergebildet. «Das Angebot steht für alle offen, unabhängig von Alter, Konfession, Religion und sexueller und geschlechtlicher Identität», wie Yvonne Menzi betont.

Platzt gleich die Bombe?

Die Nachfrage nach Beratungen ist gross. Zwei bis drei Monate dauert es im Schnitt, bis eine Einzelperson, ein Paar oder eine Familie einen Termin bei Yvonne Menzi bekommt. «Auch wenn sich vieles um uns herum verändert, so bleiben die Probleme von Paaren und Familien häufig dieselben. Viele berichten davon, nicht mehr miteinander reden zu können, immer mehr zu streiten, sich im Kreis zu drehen oder das Gefühl zu haben, festzustecken», sagt sie. Vor dem ersten Gespräch seien viele angespannt. Manche hätten Angst, dass der Partner eine Bombe platzen lassen könnte und etwas völlig Unerwartetes angesprochen werde. Andere empfänden es noch immer als Tabuthema, eine Beratung aufsuchen zu

müssen. Zunächst holt Yvonne Menzi im Gespräch die Bedürfnisse der Paare, Familien oder Einzelpersonen ab. Wo stehen sie? Was ist ihr Ziel? Soll an der Beziehung gearbeitet werden? Oder geht es viel eher darum, eine Trennung zu begleiten? Möchte eine Familie mit ihren erwachsenen Kindern etwas aufarbeiten, das in der Vergangenheit liegt?

Wie ein roter Faden

Ein roter, zu einem Knäuel zusammengerollter Faden, ein Holzbrett, auf dem sich Kugeln in einer Unendlichkeitsschleife hin und her rollen lassen, oder einfach ein Flip Chart: Mittels Hilfsmitteln wie diesen geht es Yvonne Menzi zunächst darum, die Probleme eines Paares oder einer Familie sichtbar zu machen und zu visualisieren. Als Beziehungsberaterin beurteilt sie nicht. Sie gibt auch keine Tipps oder Prognosen. Viel mehr sieht sie sich als Übersetzungshilfe, hört zu, hilft, andere Perspektiven einzunehmen und würdigt die verschiedenen Aussagen. Wenn es jemandem schwer fällt, über seine Gefühle und Bedürfnisse zu reden, dann hakt sie sie nicht noch nach, sondern gibt Hilfestellungen, etwa indem sie sagt: «Das stelle ich mir schwer vor.» Auf keinen Fall wolle sie jemandem das Gefühl vermitteln, er könne nicht gut kommunizieren, wenn genau das der Vorwurf sei, den er regelmässig in der Beziehung zu hören bekomme.

Aufgaben für zu Hause

Der Augenkontakt zwischen den Paaren und innerhalb der Familien ist Yvonne Menzis Ziel. Die Drehstühle im Beratungsbüro helfen dabei. Die Beteiligten können sich zueinander drehen und sich anschauen. «Wenn das passiert, ist das toll. Denn gerade wenn Vorwürfe und Probleme schon länger im Raum stehen, dann schauen die Klientinnen und Klienten vor allem mich an und reden mit mir statt miteinander», sagt sie. Manche Paare und Familien begleitet sie über Jahre

hinweg, etwa wenn jemand von einer schweren Krankheit oder psychischen Problemen betroffen ist. Anderen Paaren reichen drei bis vier Sitzungen. Ab der zweiten Sitzung gibt Yvonne Menzi den Paaren Beobachtungsaufgaben mit: In welchen Situationen im Alltag reisst der rote Faden? Zu einem späteren Zeitpunkt geht es darum, kleine, gemeinsame Rituale in den Alltag einzubauen.

Beziehungen begleiten uns ein Leben lang, wenn auch nicht immer in derselben Form. An der Wand in Yvonne Menzis Büro hängt ein gerahmter Spruch: «Rückblickend auf meinen Tag stelle ich fest, heute keinen Vogel gehört zu haben. Es hat mit Sicherheit nicht an den Vögeln gelegen.» Es ist eine Erinnerung daran, trotz aller Ablenkung im Alltag präsent und achtsam unterwegs zu sein.

REGIONALES NETZWERK

Beziehungsberatung Ostschweiz ist ein regionales Netzwerk von Fachstellen. Dort erhalten Einzelpersonen, Paare und Familien Unterstützung bei Themen wie: Beziehungskonflikte und Kommunikationsprobleme, Trennung oder Scheidung, Krisen in Partnerschaft oder Familie, persönliche Belastungen im Zusammenhang mit Beziehungen. Es gibt Beratungsstellen in Altstätten, Appenzell, Sargans und St. Gallen. Finanziert werden diese unter anderem durch kirchliche Trägerschaften. Die Beratungen sind dadurch oft stark vergünstigt. Neu gibt es auch Veranstaltungen für alle Interessierten wie Beziehungcheck, Spaziergang für Paare sowie Social Media und Beziehungen.

→ www.beziehungsberatung-ostschweiz.ch

«Liebe lohnt sich immer»

Blumen oder lieber Umarmungen? Die St. Galler Paar- und Familienberaterin Beatrice Tardino sagt, welche Rolle unser Individualismus spielt und wann Snapchat gut für Beziehungen ist.



← «Heute halten wir Situationen bewusster aus als früher», sagt Beatrice Tardino. Ihre Beratungsstelle für Beziehungsfragen befindet sich in der St. Galler Altstadt und gehört zu www.beziehungsberatung-ostschweiz.ch.

nimmt sich Zeit und schaut, wie es um das Beziehungskonto steht. Ist es gefüllt oder braucht es Einzahlungen? Es ist auch sinnvoll, präventiv in eine Beratung zu gehen. Das machen immer mehr Paare und das tut gut. Auf diese Weise lässt sich die Sicht wechseln oder bewusst zuhören. Gerade bei Übergängen wie dem Zusammenziehen oder Heiraten kann das hilfreich sein.

Inwiefern?

Manche Paare sagen zum Beispiel: «Wir waren zehn Jahre zusammen, aber seit wir verheiratet sind, geht es nicht mehr.» Weitere Übergänge sind die Familienplanung oder das erste Kind. Das sind Situationen, in denen man sich neu finden muss. Dafür gibt es zunehmend ein neues Bewusstsein. Vor allem jüngere Paare setzen sich früh mit dem Thema auseinander. In meinen Beratungen sind einige Paare, auch wenn es eher wenige sind, Anfang zwanzig. Sie wollen sich bewusst mit möglichen Herausforderungen auseinandersetzen. Zudem haben sie sich häufig schon informiert. Das sehe ich daran, wenn etwa der eine sagt: «Meine Partnerin ist eher der vermeidende Typ, darum haben wir in der Beziehung das oder das Problem.»

Was sind alltägliche Muster, die zu einem späteren Zeitpunkt zu einem Problem in der Beziehung werden könnten?

Ein Beispiel ist eine Mutter, die ihrem Kindergartenkind ständig die Schuhe anzieht. Der Vater findet das übertrieben und ist genervt. Das ist ein klassisches Missverständnis. Denn es geht nicht um übertriebene versus mangelnde Fürsorge, sondern um etwas anderes: Sie möchte dem Kind Nähe und Aufmerksamkeit schenken, ihm ist Selbstständigkeit wichtig. Dies ist eine klassische Werte-Diskrepanz. Wenn beide wissen, was hinter einem bestimmten Handlungsmuster steckt, können sie besser damit umgehen. Wissen sie es nicht, werden aus Kleinigkeiten schnell Vorwürfe. Es hilft immer, wiederkehrende Muster früh zu erkennen und zu verstehen.

Hinzukommen Mehrfachbelastungen im Alltag, Leistungsdruck, zu wenig Zeit für Inspiration in einer Beziehung: Sind Beziehungsprobleme nicht vor allem gesellschaftlich bedingt?

Das spielt sicher mit. Aber für mich wäre es zu einfach, einfach zu sagen, die gesellschaftliche oder politische Struktur sei schuld an unseren Beziehungsproblemen. Am Ende sind wir selbst

Freuen Sie sich als Paarberaterin eigentlich für frisch verheiratete oder verlobte Paare?

Beatrice Tardino: Ja, ich freue mich für diese Paare. Als mich aber vor einiger Zeit meine Nichte fragte, ob ich mich bei ihrer Trauung einbringen würde, dachte ich zuerst: «Oh nein.» Ich bin Paarberaterin, ich helfe Probleme zu lösen. Eine Hochzeit ist eigentlich gar nicht meine Richtung. Im zweiten Moment dachte ich dann: «Cool, eine Trauung, ich helfe gerne.» Denn trotz der hohen Trennungs- und Scheidungsrate funktionieren Beziehungen auch heute noch. Wir müssen nur viel mehr darüber nachdenken, wie. Der Alltag ist schneller geworden, die Möglichkeiten sind grösser.

Ältere Paare, die ein Leben lang zusammengeblieben sind und alles geschafft haben: Was löst das bei Ihnen aus?

«Alles geschafft» ist vielleicht zu gross gesagt. Diese Paare hatten ebenfalls Probleme und Krisen. Aber früher kam eine Trennung einfach weniger in Betracht, sei es aus wirtschaftlichen Gründen oder einfach, weil das Credo galt, bis zum Tode zusammenzubleiben. Die gesellschaftlichen Erwar-

tungen waren stärker und viele Paare haben sich zwangsläufig immer wieder zusammengerauft.

Haben wir mit unserem Individualismus verlernt, Persönliches auch einmal hintenanzustellen?

Individualismus ist nicht per se etwas Schlechtes. Er ermöglicht es uns, unser Leben vielfältiger und freier zu gestalten. Wir sind heute bewusster und halten Situationen bewusster aus. Dadurch entstehen aber auch neue Herausforderungen. Im Gegensatz dazu war früher vielen gar nicht klar, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen. Das zeigt sich mir als Beispiel auch in Gesprächen mit meiner 80-jährigen Mutter, in denen es ihr schwerfällt, Zugang zu ihren eigenen Bedürfnissen zu finden oder diese zu formulieren.

Vielleicht braucht es einfach mehr Beziehungschecks: Was steckt hinter diesem neuen Angebot von beziehungsberatung-ostschweiz.ch?

Ich sehe es so: Ein solcher Check ist eine Möglichkeit, eine Beziehung bewusst zu pflegen. Man

«Ein Bestandteil von Liebe ist, enttäuscht zu werden und Schmerz und Trauer zu durchleben.»

«Viele Paare müssen wieder lernen, einander zuzuhören», sagt Beatrice Tardino. Bei einem Beratungsgespräch finde sich Raum und Zeit dafür.



verantwortlich für unsere Beziehung. Es ist verlockend zu denken, andere Strukturen würden all unsere Probleme lösen. Wir sollten uns eher vor Augen halten, dass wir es sind, die unsere Beziehungen gestalten.

Welche Tipps geben Sie?

Es gibt vieles, was man tun kann. Aber fangen wir mit etwas Kleinem an. Die Wertschätzung ist zentral. Damit meine ich nicht den grossen Blumenstrauß, sondern etwa sich bewusst Tschüss oder Hallo zu sagen, sich in die Augen zu schauen oder kurz in den Arm zu nehmen. Zehn Sekunden reichen. Wenn diese zehn Sekunden fehlen, abends aber eine Stunde Auf-Instagram-Surfen drin liegt, ist das kein gutes Zeichen. Dann liegen die Prioritäten nicht mehr auf der Beziehung.

Von wegen Insta: Wie beeinflussen soziale Medien Beziehungen?

Ein neues Angebot bei beziehungsberatung-ostschweiz.ch ist der Impulsabend zum Thema «Soziale Medien und Beziehungen». Denn zum einen kann man die sozialen Medien nicht nur schlecht reden. Sie können in Beziehungen durchaus verbindend wirken. Auf der anderen Seite sind sie ein Zeitfresser. Auf Instagram verbrachte ich schnell Stunden und habe am Ende nichts.

Kommen wir auf die guten Seiten zu sprechen.

Die gibt es bei Social Media definitiv. Ein Beispiel: Ich bin 46 Jahre alt und nutze Snapchat, was viele überrascht. Das tue ich, um mit meinen erwachsenen Söhnen und den jüngeren Kids Alltagsmomente zu teilen. Auf diese Weise können wir an Dingen teilhaben, die wir sonst verpassen würden. Das ist für uns ein wichtiger Teil der Beziehung. Aber eben, da ist immer die Zweischnit-

tigkeit: Wieso veröffentlicht mein Partner ein Bild aus einem Café, wo er doch bei der Arbeit sein sollte? Schnell kommen Eifersucht oder Kontrollzwang hinzu. Und wo Kontrolle überhandnimmt, wird Beziehung schwierig.

Was sind die häufigsten Herausforderungen in Beziehungen?

Zu den häufigsten Gründen für Beziehungsprobleme gehört die Kommunikation. Viele fühlen sich missverstanden oder nicht gesehen. Hinzu kommt: auch Schweigen ist Kommunikation. Dazu habe ich kürzlich einen Blogbeitrag auf www.beziehungsfragenkath.ch verfasst. Wer nicht mehr kommuniziert, nicht mehr streitet, sondern lieber schweigt, kann beispielsweise für sich bereits den Entschluss gefasst haben, sich zu trennen. Während der andere meint, alles sei wieder gut. Ich vergleiche Kommunikation gerne mit dem Haushalt: Wenn ich jeden Tag die Küche aufräume, dauert das zehn Minuten. Lasse ich es drei Tage liegen, brauche ich deutlich länger.

Gibt es eine Methode, um Kommunikation zu trainieren?

Generell gilt, zehn Minuten pro Tag bewusst zuzuhören kann genauso wirkungsvoll sein wie drei Stunden gemeinsam in ein Restaurant zu gehen. Persönlich nutzen mein Mann und ich regelmässig die sogenannten Zwiegespräche. Sie können bis zu 30 Minuten dauern, aber auch kürzer sein. Einer spricht, der andere hört nur zu. Danach wird gewechselt.

Das klingt banal.

Ja, aber häufig passiert Folgendes: Eine Person möchte erzählen, die andere Person kommt sofort mit Lösungen. Erstere fühlt sich dann nicht

gesehen, während Letztere eigentlich nur helfen will. Um solche Missverständnisse haben mein Mann und ich vor einigen Jahren einen Satz in unsere Beziehung eingebracht. Wir fragen uns: «Willst du, dass ich einfach zuhöre oder soll ich mitdenken?» Manchmal möchte ich nur erzählen und etwas loswerden. Dann hört er entspannt zu. Brauche ich hingegen seinen Input, sage ich ihm das, und wir reden ganz anders. Es ist ein unscheinbarer Satz, der im Alltag aber viel verändert.

Kommen wir zurück auf die Trauung Ihrer Nichte. Könnten Sie sich vorstellen, weitere Trauungen mitzugestalten?

Ich habe tatsächlich schon darüber nachgedacht, wenn auch nur theoretisch. Denn wenn alle Kinder ausgezogen sind, hätte ich Zeit für Neues. Sich mit Problemen in Beziehungen auseinanderzusetzen, ist ja nur die eine Seite des zwischenmenschlichen Zusammenlebens, aber eine, die meinen Alltag prägt. Einmal kam einer meiner Söhne von der Schule nach Hause mit der Aufgabe aufzuschreiben, was Liebe ist. Ich sagte zu ihm: «Liebe macht Probleme.» Mein Mann schaute mich mit grossen Augen an. Aber so ist es: Liebe bedeutet, verletzlich zu sein. Ein Bestandteil von Liebe ist es, enttäuscht zu werden sowie Schmerz und Trauer zu durchleben. Aber Liebe lohnt sich immer.

Text: Nina Rudnicki; Bilder: Ana Kontoulis

→ Die Plattform beziehungsberatung-ostschweiz.ch vernetzt verschiedene Beratungsstellen für Einzelpersonen, Paare und Familien im Bistum St.Gallen. Diese werden sowohl von Politischen Gemeinden als auch von reformierten und katholischen Kirchgemeinden finanziert.

„Schönes Wetter, oder?“

Small Talk? Das löst bei vielen Unsicherheiten aus. Dabei ist diese Sorge meist unbegründet. Eine neue Studie zeigt nun sogar auf: Die kurzen Gespräche machen uns glücklicher. Das Pfarreiforum hat bei Seelsorgerin Gabi Ceric nachgefragt.

Im Beruf und privat

Small Talk ist gesellschaftlich hoch anerkannt und gehört einfach dazu. Menschen treffen sich und kommen ständig miteinander in Kontakt. Small Talk ist also eine Aufgabe des Alltags. Es gibt Tage, da fällt das einem nicht leicht. Es braucht die richtige Stimmung. Es ist meist auch ein Stück Arbeit, bewusst auf andere zuzugehen und den ersten Schritt zu machen. Aber genau auf diese Weise entstehen Begegnungen. Ob beruflich oder privat, Small Talk ist immer ein kleines Gespräch am Rande, ohne Zweck, aber mit einer guten Absicht.

Was geben wir preis?

Bei Small Talk braucht es ein Gleichgewicht von Erzählen und Zuhören. Wird es zu einseitig, hilft ein Themenwechsel oder ein freundlicher Abgang. Alle haben ihren eigenen Rucksack und Dinge dabei, die sie bewegen. Das macht alle von uns viel spannender, als wir es zunächst von uns selbst annehmen würden. Nur muss man auch die Zeichen verstehen: Zu viel Jammern kommt beim Gegenüber oft nicht gut an. Auch ist Small Talk nicht dafür gedacht, andere von seiner Meinung zu überzeugen. Small Talk soll leicht, neugierig und offen bleiben und kurze Einblicke preisgeben.

Die Seele streicheln

Ein kurzes, zufälliges Gespräch kann lang in Erinnerung bleiben. Einfach, weil es einmalig war und einem womöglich eine andere Sichtweise eröffnet hat. Es können sich unerwartete Themenwelten auftun und wer sich auf Small Talk einlässt, kann als beschenkte Person daraus hervorgehen. Small Talk birgt auch häufig Überraschungen. Manchmal beginnt es mit einem belanglosen Satz und endet mit: «Ach, Sie kennen auch...?» Plötzlich ist die Welt ganz klein. Solche Erlebnisse hinterlassen das Gefühl, nicht allein zu sein. Genau das hebt die Stimmung.

→ Lust auf Small Talk? Wieso nicht ein Café in einem Pfarrzentrum besuchen? Oder nach dem Gottesdienst andere Personen ansprechen? Den nächsten Pfarreikaffi oder -apéro nutzen? Beim Nuggi-Treff, beim Seniorennachmittag oder beim Ausflug mit der Frauengemeinschaft? Oder einfach die nächste Gelegenheit am Schopf packen: die gibt es öfter, als man denkt. Übrigens: Auch Seelsorgende sind für einen Small Talk zu haben.

Aufgezeichnet: Nina Rudnicki
Bilder: pixabay.com / zVg

Alles Floskeln?

«Und, auch zu spät dran heute?» Was als Einstiegsfrage banal klingt, funktioniert oft erstaunlich gut. Denn Floskeln sind Türöffner. Wer mag, lässt sie aber weg und greift direkt auf, was gerade da ist: Jemand trägt dieselbe Jacke wie man selbst. Im Zug findet man wie sein Gegenüber keinen freien Sitzplatz mehr. Eine Person hat ein schönes Tattoo. Small Talk beginnt dort, wo man hinschaut und etwas entdeckt, das verbindet.

Die Vorbilder

Es gibt Menschen, die scheinbar mit allen locker ins Gespräch kommen. Andere hingegen schauen lieber auf ihre Schuhe oder aufs Smartphone. Dazwischen liegt viel Übung. Wer täglich mit Menschen arbeitet, sammelt Routine: beim Haarschneiden, im Seelsorgegespräch oder an der Kasse. «Sie waren lange nicht mehr hier» kann mehr sein als ein Satz. Für viele Menschen wie ältere Personen oder Menschen, die einsam sind, ist das ein Zeichen von Aufmerksamkeit. Solche kurzen Gespräche tun gut und sind manchmal genau das, was wir brauchen.

Der Absprung

Der schwierigste Moment? Der Abschied. Der Trick? Man darf jederzeit weiterziehen. Das geht ganz einfach: «Hat mich gefreut, ich danke für die Zeit und das Gespräch. Ich geh noch kurz weiter.» Es braucht kein schlechtes Gewissen. Small Talk ist ein Kommen und Gehen und besteht im Moment. Genau das macht ihn so entspannt.



↑ Gabi Ceric, Seelsorgerin in der Region Rorschach

Die Studie: «Conversations about boring topics are more interesting than we think», veröffentlicht im Journal of Personality and Social Psychology, 2026

Ein bewusstes Ja zum Glauben

Nicht immer lassen sich junge Menschen mit 18 Jahren firmen. Pflegefachfrau Anika Brunner hat sich erst mit 27 Jahren dafür entschieden – über Umwege hat sie zum Glauben und zurück zur Kirche gefunden.

Anika Brunner schliesst die Augen. Die Nervosität ist einer tiefen Konzentration gewichen. Aufmerksam hört sie den Worten von Generalvikar Sebastian Wetter zu. Für Anika Brunner ist es ein spezieller Moment, und einer, auf den sie sich lange vorbereitet und gefreut hat: «Es ist mein Zeichen des Bekenntnisses an den Glauben und an Gott», sagt die in Rapperswil wohnhafte junge Frau. Ende März hat die 27-Jährige gemeinsam mit 13 anderen Erwachsenen mit Jahrgang 1986 bis 2006 das Sakrament der Firmung im Bistum St.Gallen erhalten. Ein grosser Tag, sowohl für die Firmandinnen und Firmanden wie auch für das Bistum.

Austritt aus Kirche

Die Gründe, warum sich Katholikinnen und Katholiken im Erwachsenenalter firmen lassen, sind unterschiedlich. Anika Brunners Weg ist kein alltäglicher. Sie ist getauft und hat die Erstkommunion empfangen. Einen Bezug zum Glauben hatte sie allerdings nie, wie sie selbst sagt. «Irgendwann

begann ich, die Kirche und die Religion allgemein zu hinterfragen.» Im Jugendalter trat Anika Brunner aus der katholischen Kirche aus. Sie traf die Entscheidung für sich allein, ohne direkten Auslöser, ohne ersichtlichen Grund. «Einfach, weil mir der Glaube nichts gesagt hat», sagt sie rückblickend.

Auf der Suche

Ein humanitärer Einsatz im Libanon brachte die junge Frau 2021 wieder zur Frage nach Gott und seiner Existenz. Die studierte Pflegefachfrau begann, in der Bibel zu lesen. In dieser Zeit stand Anika Brunner oft vor für sie unbeantworteten Fragen. Gibt es Gott wirklich? Hat das Leben einen tieferen Sinn? Einen, wie sie selbst sagt, entscheidenden Schritt machte sie Ende 2022: Durch einen Alpha-Kurs in einer freievang. Gemeinde habe sie erstmals bewusst zum christlichen Glauben gefunden. «Mit der Zeit merkte ich aber, dass in mir eine Sehnsucht nach Tiefe, nach Geschichte und nach einem grösseren Zusammenhang des

Glaubens gewachsen ist.» Während der nächsten zwei Jahre wuchs in Anika Brunner immer mehr das Bedürfnis, die Wurzeln des christlichen Glaubens besser zu verstehen. Angestossen hatte dies auch ein Arbeitskollege – die erste gleichaltrige Person, die Anika Brunner kannte und die ihren katholischen Glauben bewusst und reflektiert lebte. «Je intensiver ich mich mit der Kirchengeschichte und den historischen Grundlagen des Christentums befasste, umso nachvollziehbarer und greifbarer wurde die katholische Tradition für mich. In der Liturgie und der Messe der katholischen Kirche habe ich Frieden und Ruhe gefunden.» Anika Brunner verlässt Ende 2024 die Freikirche. Die Zeit möchte sie nicht missen und ist dankbar dafür. «Dort erlebte ich Gemeinschaft, Offenheit und einen niederschweligen Zugang zum Glauben. Besonders die Vielfalt der Menschen und der Anteil junger Gläubiger war sehr bereichernd für mich.»

Bedürfnis nach Wissen gestillt

Auf die Firmung vorbereitet hat sich Anika Brunner im Katechumenat im Kloster Einsiedeln, einem speziellen «Weg» für erwachsene Personen hin zur Taufe, zum Übertritt oder Wiedereintritt in die katholische Kirche. «Hier wird mein Bedürfnis nach Lernen und Wissen gestillt und ich erlebe gleichzeitig wieder Gemeinschaft im Glauben», sagt sie. Mit der Firmung hat Anika Brunner nun im Erwachsenenalter bewusst «Ja» zum christlichen Glauben gesagt. Bei der Zeremonie in der Schutzengelkapelle anwesend waren die Grosseltern und Anika Brunners Bruder. Firmpate war ihr Grossvater. Das freut Anika Brunner besonders. «Das Katechumenat und mein Wiedereintritt in die katholische Kirche haben mir geholfen, meinen Glauben besser zu verstehen, vertiefter zu leben und ihn auch mit meiner Familie zu teilen.»

Text und Bild: Alessia Pagani

↓ Ein besonderer Moment: Pflegefachfrau Anika Brunner empfängt das Sakrament der Firmung von Generalvikar Sebastian Wetter. Mit dabei als Firmpate: ihr Grossvater.



ZENTRALE FIRMSPENDUNG

Einmal im Jahr wird das Sakrament der Firmung in einer zentralen Feier für Erwachsene in St.Gallen gespendet. Wer Auskünfte oder ein Gespräch wünscht, kann sich bei den Seelsorgenden in den Pfarreien oder bei den Pfarreisekretariaten melden.

Netzwerken statt Gärtlidenken

Netzwerken wird immer wichtiger – auch für Frauengemeinschaften. Die Frauengemeinschaft Herisau-Waldstatt-Schwellbrunn geht neue Wege und setzt auf eine Community-Plattform. Bereits haben sich erste Zusammenarbeiten ergeben.

→ Seit November nutzt die Frauengemeinschaft Herisau-Waldstatt-Schwellbrunn um Präsidentin Gabriela Hutter (l.) die Community-Plattform beUnity. Noch nutzen wenige Mitglieder den digitalen Treffpunkt. Kurse können helfen, Hemmungen abzubauen.



Zusammen erreichen wir mehr als allein. Ich bin der Überzeugung, dass wir gemeinsam unschlagbar sind», sagt Gabriela Hutter. Die 53-Jährige ist Präsidentin der Frauengemeinschaft Herisau-Waldstatt-Schwellbrunn und weiss, wie wichtig ein grosses Netzwerk und eine gute Sichtbarkeit im Alltag sind. Frauengemeinschaften sind längst keine Selbstläufer mehr. Während die Frauen früher oft Tipps für Heim und Kindererziehung erhielten, werden heute meist Anlässe für die Mitglieder organisiert. Die Mitgliederzahl der Frauengemeinschaft Herisau-Waldstatt-Schwellbrunn ist jahrelang gesunken. Vor einigen Jahren kam der Wendepunkt. Heute zählt der Verein über 300 Frauen. «Als Frauengemeinschaft muss man präsent und à jour sein. Vernetzung ist sehr wichtig», sagt Gabriela Hutter.

Netzwerk aktiv ausbauen

Ihr Netzwerk hat die Frauengemeinschaft in den vergangenen Monaten aktiv weiter ausgebaut. Seit November nutzt sie die Plattform beUnity, um sich untereinander und mit anderen Frauengemeinschaften schweizweit zu vernetzen. Auf der Plattform können die Mitglieder Informationen austauschen, Dokumente bereitstellen oder Nachrichten schreiben. Vereine können eigene Gruppen erstellen und Mitglieder hinzufügen. Daneben können Gruppenverantwortliche – hier die Vorstandsfrauen – sich mit anderen Frauengemeinschaften vernetzen und austauschen. Die Frauengemeinschaft Herisau-Waldstatt-Schwellbrunn gehört zum Kantonalen

Dachverband Katholischer Frauenbund des Kantons St.Gallen-Appenzell. Dieser wiederum ist Teil des Schweizerischen Frauenbund-Netzwerks. «Das Netzwerk wird so schnell grösser und grösser. Davon können wir stark profitieren.»

Von Erfahrungen profitieren

Die Vorstandmitglieder sind überzeugt von der Plattform. Die Arbeit damit hat bereits Früchte getragen. Auf der Plattform sind die Herisauer

«Das Netzwerk wird schnell grösser und grösser. Davon können wir profitieren.»

Frauen auf eine Büchertauschaktion einer Frauengemeinschaft im Kanton Luzern aufmerksam geworden und nahmen Kontakt mit den Verantwortlichen auf. «Sie haben uns mit Tipps und Materialien beliefert. Von den Erfahrungen können wir natürlich profitieren. Nun haben wir auch einen solchen Anlass organisiert.» Gabriela Hutter ist kein Fan von «Gärtlidenken» und fördert die Zusammenarbeit wenn immer möglich: «Wir Frauengemeinschaften müssen nicht alles allein machen oder die Sachen immer wieder neu erfinden. Es ist doch schön, wenn wir uns unterstützen.»

«Interessant bleiben»

Der Vorstand ist überzeugt, dass in den neuen Medien viel Potenzial für die Frauengemeinschaft steckt. «Wenn man heute nicht mit der Zeit geht,

fällt man aus dem Fokus. Man muss interessant bleiben.» Das «Posten» in den sozialen Medien oder eine frische Website seien unerlässlich. «Gerade junge Familien erreicht man nur so.» Noch nutzen wenige Mitglieder die neue digitale Plattform. Im April haben die Vorstandsfrauen drei Kurse organisiert, um Hemmschwellen abzubauen und den Mitgliedern die Nutzung zu erklären. «Nicht alle sind mit den neuen Medien und dem Smartphone gleich versiert. Manche kommunizieren lieber über die bekannten Kanäle.» Für den Vorstand bedeutet dies vor allem eines: Mehrarbeit. «Momentan fahren wir mehrspurig, auch noch per Mail. Dies soll irgendwann der Vergangenheit angehören.»

Text und Bild: Alessia Pagani

EINE ALTERNATIVE ZU WHATSAPP

Die Community-Plattform beUnity als digitaler Treffpunkt regional und national: Der Schweizerische Frauenbund und auch der kantonale Dachverband empfehlen die Nutzung von beUnity. Sie haben die Plattform im November 2023 lanciert – als Alternative zu WhatsApp. Dank einer Partnerschaft können alle Mitgliedsvereine des Schweizer Frauenbundes die Bezahlversion der App nutzen.

Der Kraftort über dem Walensee feiert

Ein Sehnsuchtsort für Gäste aus der Region und aus Südamerika: Sr. Monja und Sr. Priska erzählen, warum ihr Zentrum in Quarten heute bei der spanischsprachigen Community so gefragt ist. Die Quartner Schönstätter-Marienschwestern feiern 2026 gleich zwei Jubiläen.

Sr. M. Monja Schnider steht lächelnd beim Self-Check-in des Hotels Neu-Schönstatt und zeigt mit ein paar wenigen Klicks, wie einfach das Gerät funktioniert. «Veloisende oder andere Touristen, die in Quarten vorbeikommen, können auch spontan bei uns übernachten und rund um die Uhr selbstständig einchecken», sagt sie. Vor fünf Jahren wagten die Schönstätter-Marienschwestern in Quarten einen grossen Schritt und gaben grünes Licht für eine umfassende Renovation des Hoteltraktes mit seinen rund 115 Betten. Ein Wagnis, das sich gelohnt hat. 1976 wurde das Zentrum Neu-Schönstatt gegründet, Sr. Monja hat vier Jahrzehnte davon persönlich miterlebt – vor vierzig Jahren kam sie zu den Marienschwestern. «Als junge Frau beschäftigten mich viele Fragen, mit Kirche konnte ich wenig anfangen. Ich spielte sogar schon mit dem Gedanken, aus der Kirche auszutreten, dann kam ich im Alter von 15 Jahren mit der Schönstatt-Bewegung in Kontakt und das war für mich wie eine andere Welt», erinnert sie sich. Den Marienschwestern hat sie sich dann mit 19 Jahren angeschlossen.

25 Marienschwestern

Heute leben 25 Schwestern in Quarten über dem Walensee, zu Bestzeiten waren es 55. Die Schwestern sind Teil einer internationalen Bewegung. Während in Mitteleuropa die Neuberufungen stark rückläufig sind, sieht es in Südamerika und Asien anders aus. «Es ist für uns eine grosse Kraftquelle, Teil dieser weltweiten Gemeinschaft zu sein.» Gerade jetzt im Jubiläumsjahr seien der Schwung und Elan, mit dem die Mitschwester in anderen Ländern Aktionen und Anlässe planen, für die Schwestern in der Schweiz sehr belebend. «Das zeigt uns, welche Kraft in der Gemeinschaft steckt und dass es weitergeht.»

Ein besonderer Ort

In den Boom-Jahren der 1970er- und 1980er-Jahre hat sich das Haus zu einem grossen Zentrum mit mehreren Gebäuden und einem umfangreichen Angebot entwickelt – und ist für die Schwestern heute eine Herausforderung: «Selbstverständlich beschäftigt uns die Frage, wie es mit unserem Haus und uns weitergeht und wie wir diesen grossen Betrieb fortführen können», hält Sr. Monja fest. Doch sie ist überzeugt: «Unser Zentrum ist ein besonderer Ort, das spürt jeder,



↑ «Unser Zentrum ist ein besonderer Ort, das spürt jeder, der hier ist. So etwas wird bleiben», sagt Sr. M. Monja im Gespräch mit Sr. M. Priska (v.l.). In den Boom-Jahren der 1970er- und 1980er-Jahre hat sich das Haus zu einem grossen Zentrum mit mehreren Gebäuden und einem umfangreichen Angebot entwickelt.

der hier ist. So etwas wird bleiben.» Sr. M. Priska Schnider fügt hinzu: «Gott hat einen Plan. Es wird irgendwie weitergehen.» Sr. Priska, gebürtig aus dem Wallis, trat mit Ende 20 den Marienschwestern bei und kam vor 20 Jahren in die Ostschweiz.

Wichtig für Spanischsprachige

In diesem Jahr feiern die Schwestern von Quarten zwei Jubiläen: 100 Jahre Schönstätter-Marien-

schwester und 50 Jahre Zentrum Neu-Schönstatt in Quarten. Bis heute ist das Zentrum Neu-Schönstatt bekannt als Seminarzentrum und für die eigenen Bildungsangebote. Firmen, Vereine und Organisationen nutzen die Seminar-Räumlichkeiten mit dem atemberaubenden Blick auf den Walensee für Team-Anlässe, auch Geburtstagsfeste und Erstkommunionessen finden hier statt. Bei ihren eigenen Angeboten haben die Marienschwestern den Schwerpunkt bei der Zielgruppe Familie. In

In Flip-Flops und Shorts in die Kirche?

den letzten Jahren habe die Anzahl spanischsprachiger Katholikinnen und Katholiken aus der ganzen Deutschschweiz bei uns im Haus stark zugenommen. «Sie kennen die Schönstatt-Spiritualität aus ihren Herkunftsländern und finden hier bei uns ein Stück Heimat.» Von dieser «internationalen Marke» profitiert auch der Hotel-Betrieb: Immer wieder nächtigen Touristinnen und Touristen aus anderen Ländern bei ihnen, da sie via Schönstatt-Bewegung auf das Zentrum aufmerksam geworden sind.

Persönlichkeiten mit Profil

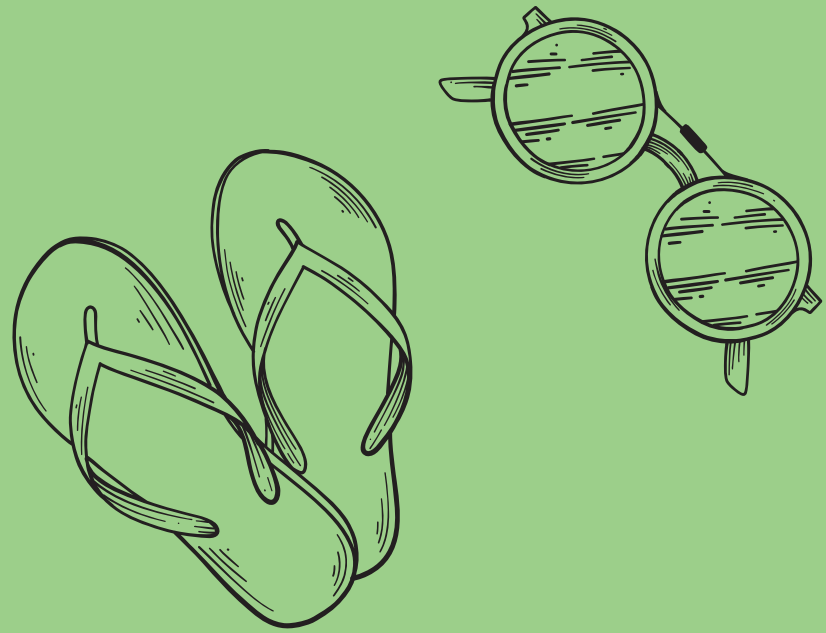
Entstanden sind die Schönstätter-Marienschwestern vor 100 Jahren in Deutschland – in einer ganz anderen Zeit. Sr. Monja und Sr. Priska sind überzeugt, dass ihre Spiritualität auch heute aktuell ist: «Schönstatt verstand sich schon immer als ein Weg, den Aufbau einer persönlichen Gottesbeziehung und das Christsein im Alltag zu ermöglichen. Es geht um die Persönlichkeitsbildung. Jede und jeder wird befähigt, sich selbst in der Kirche und in der Gesellschaft einzubringen.» Das sei heutzutage wichtiger denn je. «Die aktuellen politischen Entwicklungen und Konflikte in Europa und weltweit zeigen, dass heute Persönlichkeiten mit Profil dringend benötigt werden», so Sr. Priska, «unsere Spiritualität kann ein Fundament dafür schaffen.»

Maria als Vorbild

Wer sich mit der Schönstatt-Spiritualität beschäftigt, wird schnell auf Maria aufmerksam, die Mutter von Jesus – ist dieser Fokus noch zeitgemäss? «Diese Kritik ist nicht neu und beruht wohl meist auf einem Missverständnis», sagt Sr. Monja, «Maria war ein Mensch wie du und ich und gerade deshalb ist sie für uns ein Vorbild. Sie hat ihr Leben für Gott geöffnet.» Für Sr. Priska ist wichtig: «Gott hat bei Maria etwas Aussergewöhnliches bewirkt. Das soll uns sichtbar machen: Auch heute kann Gott an uns Aussergewöhnliches bewirken.»

Text: Stephan Sigg

Bilder: Ana Kontoulis



Diese Frage ist berechtigt und stellt sich gerade in den Sommermonaten häufiger. Grundsätzlich gibt es keine einheitliche, weltweit gültige Kleiderordnung für Kirchen. Dennoch gilt ein einfacher Leitgedanke: Wer eine Kirche betritt, sollte dies mit Respekt tun, und das zeigt sich auch in der Kleidung.

In der Schweiz, etwa in Pfarreien der römisch-katholischen Kirche oder der evangelisch-reformierten Kirche, sind die Gepflogenheiten im Alltag vergleichsweise locker. Shorts werden in der Regel akzeptiert, solange sie nicht sehr kurz sind. Auch Flip-Flops sind nicht ausdrücklich verboten, wirken jedoch eher ungewohnt und sehr freizeithlich. Viele Menschen entscheiden sich daher bewusst für eine etwas gepflegtere, aber dennoch sommerliche Kleidung.

Strengere Regeln im Ausland

Anders kann es im Ausland aussehen: In beliebten Reiseländern wie Italien oder Spanien gelten in vielen Kirchen strengere Regeln. Besonders bekannte Gotteshäuser wie der Petersdom verlangen, dass Schultern und Knie bedeckt sind. Wer dort in sehr kurzer Kleidung oder mit Strandschuhen erscheint, muss unter Umständen draussen bleiben. Es gilt auf lokale Sitten stets Rücksicht zu nehmen.

Besondere Anlässe – besondere Kleidung

Unabhängig vom Ort gilt: Bei besonderen Anlässen wie Taufen, Hochzeiten oder Beerdigungen ist eine angemessene, eher festliche Kleidung angebracht. Hier sind Flip-Flops und sehr kurze Shorts meist nicht passend. Auch wenn vieles erlaubt ist, lohnt es sich, die eigene Kleiderwahl bewusst zu treffen. Die Kirche ist ein Ort der Begegnung und der Besinnung. Eine gewisse Sorgfalt in der Kleidung ist daher ein einfaches Zeichen des Respekts gegenüber diesem Raum und den Mitfeiernden. Bei Unsicherheit gilt: lieber lange Hosen oder zumindest ordentliche Shorts und geschlossene Schuhe. Ganz ehrlich: Die Füsse freuen sich manchmal auch über einen «Sonntagsausflug» ohne Flip-Flops. Im Zweifel gilt: lieber einen Tick zu angezogen als zu nah am Badensee.

Josef Manser

Pfarrer Seelsorgeeinheit Gaster

Leserfragen an info@pfarreiforum.ch

JUBILÄUMFEST 12. UND 13. SEPTEMBER

Das Zentrum Neu-Schönstatt in Quarten ist auch ein beliebter Ausflugsort für Sonntagsspaziergänge mit anschliessendem Kaffee auf der Terrasse der Cafeteria mit beeindruckendem Blick auf den Walensee. Eingebettet in die einzigartige Natur befindet sich direkt neben dem Hotel die kleine Marienkapelle. Am 12./13. September 2026 laden die Marienschwestern in Quarten zum grossen Jubiläumfest.




→ Infos: www.neuschoenstatt.ch

Berggottesdienste Region

Informieren Sie sich bei unsicherem Wetter in der jeweiligen Pfarrei, ob der Berggottesdienst stattfindet oder ob es ein alternatives Programm gibt. Detaillierte Infos zu einzelnen Berggottesdiensten finden sich zudem im Innenteil.

öGD: ökumenischer Gottesdienst

 Musikalisches Rahmenprogramm (Details in den jeweiligen Innenteilen des Pfarreiforums)

 Festwirtschaft
 nur bei gutem Wetter
 bei jedem Wetter

Sonntag, 31. Mai

- **10.30 Uhr**, Holzbura Chäbig, Kobelwald, Pfr. Guido Scherrer   



Sonntag, 7. Juni

- **10 Uhr**, Chäseren, Ricken, Alexander Michel   

Donnerstag, 11. Juni

- **19 Uhr**, Antoniuskapelle Chromen, Bütschwil, Kaplan John Kennedy Mensah

Sonntag, 14. Juni

- **11 Uhr**, Alp Klosterberg, Gommiswald, Bettina Flick  
- **18 Uhr**, Weidkapelle, Mosnang, Kaplan Joseph Antipasado, Patrozinium St. Antonius







Sonntag, 21. Juni




- **10.30 Uhr**, Riet, zwischen Oberriet und Kobelwald, Petra Oehninger-Arens und Yvonne Steiger, öGD   
- **11 Uhr**, Alp Lasa, Valens, Peter Schlickeiser  

Sonntag, 28. Juni

- **10 Uhr**, Alp Bommen, Schwende, Pfr. Eugen Wehrli   
- **10.15 Uhr**, Berghaus Malbun, Buchserberg, Ottmar Hetzel und ref. Pfr. Lars Altenhölcher, öGD 
- **10.30 Uhr**, Hasenrain ob Rimensberg, Lütisburg, A. Schmid und F. Kuhn  
- **10.30 Uhr**, Lichtung, Walderlebnisraum Gais, Pfr. Albert Wicki  
- **11 Uhr**, Vilterseralp, Vilters, Priester Martin Blaser
- **11 Uhr**, Alp Schindelberg, Goldingen, Pfr. Thomas Thalman  
- **11.30 Uhr**, Nestenberg, Ebnat-Kappel, Maria Tomekova und Philippe Müller 

Sonntag, 5. Juli








- **10.30 Uhr**, Älpli Krinau, Libingen, E. Dreier
- **11 Uhr**, Alp Vorderwengi, Kaltbrunn, Daniel Giavoni und Rolf Dittli, öGD   
- **11 Uhr**, Alp Ergeten, Mühlrüti, P. Walter Strassmann
- **11 Uhr**, Hochalp, ob Urnäsch, Juliane Schulz und Sebastian Rückel, öGD   

- **11 Uhr**, Alp Schwarzenberg, Mels, Priester Martin Blaser  
- **11 Uhr**, Alp Wielesch, Rieden, Kaplan Sabu Purayidathil und Jutta Schubiger 




Samstag, 11. Juli

- **17 Uhr**, Inneralp Rüthi, Rüthi, em. Bischof Markus Büchel  







Sonntag, 12. Juli

- **11 Uhr**, Schrina, Walenstadtberg, Diakon Patrick Schläpfer und Ute Grommes, öGD   
- **11 Uhr**, Schnebelhorn, Mosnang, Kaplan Josef Antipasado 
- **11.30 Uhr**, Vättnerberg, Vättis, Pfr. Vitus Schmid   







Sonntag, 19. Juli

- **10.30 Uhr**, Wildenberg, Flumserberg, Kaplan Waldemar Piatkowski  
- **10.30 Uhr**, Alp Dreihalden, Libingen, E. Dreier 
- **11 Uhr**, Alp Siez, Mels/Weisstannental, Priester Martin Blaser


Sonntag, 26. Juli

- **11 Uhr**, Tannenbodenalp, Flumserberg, Kaplan Waldemar Piatkowski  
- **11 Uhr**, Neuenalp, Alt St. Johann, Emil Hobi  
- **11 Uhr**, Atzmännig/Harz, Markus Dördelmann  

Sonntag, 2. August

- **10.30 Uhr**, Wogalp, Kobelwald, P. Othmar Baldegger und Petra Oehninger-Arens   
- **11 Uhr**, Alp Maton, St. Margrethenberg, Michael Ehrhardt   

Sonntag, 9. August








- **10 Uhr**, Alp Wimpfel, Mogelsberg, Alexander Michel und Ulrike Marx, öGD   
- **10 Uhr**, Wartau, Heidispielplatz Oberschan, ref. Pfr. Christian Hörler und Diakon Richard Burki, öGD  
- **10.30 Uhr**, Fursch, Flumserberg, Diakon Patrick Schläpfer  
- **10.30 Uhr**, Alp Mädems, Mels, Pfr. Roland Eigenmann  
- **10.30 Uhr**, Montlinger Schwamm, Montlingen, Donat Haltiner  

- **11 Uhr**, Schwarzbüel, Bad Ragaz Pardiell, Michael Ehrhardt   
- **11 Uhr**, Büchel, Tschlerlach, Wendelin Huber   
- **11 Uhr**, Meiersalp, Libingen, E. Dreier
- **11 Uhr**, Obere Bogmen, Rufi-Schänis, Bruno Schmid   
- **11 Uhr**, Alp Egg, Gommiswald, Kaplan Sabu Purayidathil und Diakon Jürg Wüst   
- **11 Uhr**, Forstseeli, Brülisau, Armin Fässler   




Sonntag, 16. August

- **10.30 Uhr**, Diepoldsauer Schwamm, Diepoldsau, Bernd Bürgermeister und Andreas Brändle, öGD   
- **10.30 Uhr**, Alp Tamons, Sargans (Mels), P. Emmanuel Rutz   
- **10.30 Uhr**, Hof Grünenfelder, Vorderschümberg, Ricken, Pfr. Thomas Thalman   
- **11 Uhr**, Seebenkapelle Rietbad, Neu St. Johann, Kaplan Ivan Saric 
- **11.30 Uhr**, Alp Walabütz-Matt, Mels/Weisstannental, Pfr. Roland Eigenmann
- **11.30 Uhr**, Lourdeskapelle Fünfänderblick, Grub SG, Caroline Aeschlimann und Pfr. Eugen Wehrli  








Sonntag, 23. August

- **10.30 Uhr**, Alp Tanzboden, Rieden, Philip Müller, öGD 
- **11 Uhr**, Lüsis, Tschlerlach, Diakon Patrick Schläpfer 
- **11 Uhr**, Unter Gäbris, Gais, Pfr. Albert Wicki   
- **11 Uhr**, Chrüzegg, Wattwil, Alexander Michel  

Samstag, 29. August

- **19 Uhr**, Skihus, Hemberg, Pfr. Michael Pfiffner und Sebastian Rückel, öGD   

Sonntag, 30. August

- **10.45 Uhr**, Eschböhl, Schwende AI, Armin Fässler   
- **11 Uhr**, Alp Rittmarren, Gommiswald, Pfr. Josef Buchmann und Diakon Jürg Wüst  
- **11 Uhr**, Farneralp, Goldingen, Pfr. Thomas Thalman  

Sonntag, 6. September

- **12 Uhr**, Fürggli, Wangs, Br. Beat Pfammatter 

...und im Alpstein

Bollenwees, Bernhardskapelle

☀️ Jeweils Sonntag, 14 Uhr (bei unsicherer Witterung: www.kapellverein.ch)

- **21. Juni**, Pfr. Mathai Ottappally 🎵
- **26. Juli**, Pfr. Sebastian Wetter
- **30. August**, P. Kiran Gottipati
- **20. September**, Br. Kletus Hutter, Bettag

Plattenbödeli, Kapelle Maria Heimsuchung

☀️ Jeweils Sonntag vom 31. Mai bis 23. August, 11.30 Uhr, Pfr. Erwin Keller

- **Spezielles Rahmenprogramm**, 31. Mai, 5. Juli, 2. August, 23. August

Seealpsee, Bruderklausenkapelle

☀️ Jeweils Sonntag, 10.30 Uhr

- **7. Juni**, Pfr. Stephan Guggenbühl 🎵
- **14. Juni**, Pfr. Lukas Hidber 🎵
- **21. Juni**, P. Josef Rosenast 🎵
- **28. Juni**, P. Matthias Helms 🎵
- **5. Juli**, P. Stephan Dähler 🎵
- **12. Juli**, Br. Benno Zünd 🎵
- **19. Juli**, Pfr. Josef Manser 🎵
- **26. Juli**, P. Matthias Helms 🎵
- **2. August**, Br. Kletus Hutter 🎵
- **9. August**, Pfr. Sebastian Wetter 🎵
- **15. August**, Sa, P. Raffael Rieger 🎵
- **16. August**, P. Josef Rosenast 🎵
- **23. August**, P. Stephan Dähler 🎵
- **30. August**, P. Stephan Dähler 🎵
- **6. September**, Pfr. Andreas Schönenberger
- **13. September**, Br. Pascal Mettler
- **20. September**, Pfr. Markus Schöbi 🎵
- **27. September**, Kapl. Thomas Meli 🎵

Meglisalp

☀️ 14.00 Uhr

- **21. Juni**, Pfr. Markus Schöbi 🎵
- **28. Juni**, Br. Pascal Mettler 🎵
- **5. Juli**, P. Markus Stecher 🎵
- **12. Juli**, Kapl. Ivan Šarić 🎵
- **19. Juli**, P. Walter Strassmann 🎵
- **26. Juli**, P. Markus Stecher
- **2. August**, Pfr. Markus Schöbi
- **5. August**, P. Josef Rosenast, Schneefest 🎵
- **9. August**, P. Josef Rosenast 🎵
- **30. August**, Pfr. Sebastian Wetter 🎵
- **20. September**, Pfr. Stephan Guggenbühl 🎵

Wildkirchli, Kapelle St. Michael

☀️ Jeweils Sonntag, 10.30 Uhr, Ausnahme: 21. Juni und 13. September

- **14. Juni**, Diak. Stefan Staub 🎵
- **21. Juni**, 14 Uhr, Generalvikar Sebastian Wetter 🎵
- **12. Juli**, Pfr. Lukas Hidber, Appenzell 🎵
- **19. Juli**, Pfr. Stephan Guggenbühl 🎵
- **2. August**, Diak. Peter Schwager 🎵
- **23. August**, Pfr. Stephan Guggenbühl 🎵
- **30. August**, Diak. Peter Schwager 🎵
- **13. September**, 14 Uhr, P. Josef Rosenast 🎵
- **27. September**, Standespfarrer, Appenzell 🎵

Ahorn, Ahornkapelle

☀️

- **7. Mai**, 14.30 Uhr, FMG Gonten, Wallfahrt
- **14. Mai**, 11 Uhr, Pfr. David
- **25. Mai**, 11 Uhr, Pfr. Lukas Hidber, SE-Pfingstwallfahrt
- **14. Juni**, 14 Uhr, SE Mittleres Fürstenland, P. Didier Mungilingi
- **23. September**, 14.30 Uhr, FG Brülisau, Wallfahrt, Armin Fässler
- **30. September**, 14.30 Uhr, FG Haslenstein, Kindergottesdienst, Johannes Epp

Kronberg, Kapelle St. Jakob

☀️

- **26. Juli**, 10.30 Uhr, P. Josef Rosenast 🎵
- **23. August**, 10.30 Uhr, Diak. Martin Rusch, musikalische Gestaltung ☀️

Schwägälp, Bruder-Klaus-Kapelle

☀️ Jeweils Sonntag, 11.15 Uhr

- **7. Juni**, P. Josef Rosenast 🎵
- **14. Juni**, P. Markus Stecher
- **21. Juni**, P. Markus Schulze
- **28. Juni**, Pfr. Stephan Guggenbühl
- **5. Juli**, P. Josef Rosenast
- **12. Juli**, P. Markus Stecher
- **19. Juli**, Diak. Peter Schwager
- **26. Juli**, Pfr. Stephan Guggenbühl
- **1. August**, Benediktiner Missionare Otmarsberg
- **2. August**, Diak. Martin Rusch
- **9. August**, Pfr. Janos Hajdu
- **16. August**, Pfr. Janos Hajdu
- **23. August**, Pfr. Stephan Guggenbühl
- **30. August**, Benediktiner Missionare Otmarsberg
- **6. September**, Diak. Martin Rusch
- **13. September**, Diak. Peter Schwager
- **27. September**, Pfr. Stephan Guggenbühl
- **4. Oktober**, Benediktiner Missionare Otmarsberg
- **11. Oktober**, P. Josef Rosenast
- **18. Oktober**, P. Markus Stecher
- **25. Oktober**, Pfr. Stephan Guggenbühl



Tipp



Was macht uns glücklich(er)?

Warum sind die Menschen in Finnland Rekordweltmeister in Sachen Glück? Achtmal in Folge stehen sie nun schon auf Platz 1 des «World Happiness Reports» der Vereinten Nationen. Auf den ersten Blick passt das Ergebnis so gar nicht zum kalten, dunklen Norden. Russland ist eine direkte Bedrohung, die Wirtschaft stagniert. Die finnische Schauspielerin Meri Koivisto begibt sich auf Spurensuche nach der Glücksformel: Was haben die Natur, Sauna, Karaoke mit dem Glück zu tun? Können wir Glück lernen? Wieviel Glück steckt in den Genen?

Donnerstag, 28. Mai, WDR, 21.00 Uhr

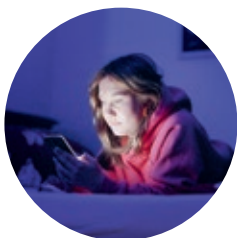
Fernsehen



Black Berry

Der Spielfilm erzählt die fesselnde, wahre Geschichte vom kometenhaften Aufstieg und katastrophalen Niedergang des weltweit ersten Smartphones BlackBerry – und eine moralische Geschichte über die Gefahr von Gier: 1996 entwickeln Mike Lazaridis und sein bester Freund Douglas Fregin das erste Smartphone. Alles ändert sich, als sie den smarten Unternehmer Jim Balsillie kennenlernen.

→ **Mittwoch, 10. Juni, Arte, 20.15 Uhr**



Generation Porno

Schon früh stossen Kinder und Jugendliche in sozialen Medien auf freizügige Darstellungen und Pornografie – oft, ohne danach gesucht zu haben. Bilder und Videos, die nicht für sie gedacht sind, tauchen plötzlich auf. Was macht das mit ihnen? Wie können Familien damit umgehen? Der Film zeigt, wie sie solche Erfahrungen verarbeiten – zwischen Neugier, Verunsicherung und Überforderung. Fachleute helfen dabei, das Gesehene einzuordnen und geben Orientierung in einer Welt, die für viele zu früh zu viel zeigt.

→ **Dienstag, 2. Juni 2026, ZDF, 20.15 Uhr**



Skandal in der Sixtinischen Kapelle

Die Renaissance scheute sich nicht vor nackten Körpern. Davon zeugt Michelangelos «David», 1504 auf der Piazza della Signoria in Florenz aufgestellt. Doch fast 40 Jahre später lösten die Aktdarstellungen im Fresko «Das Jüngste Gericht» in der Sixtinischen Kapelle heftige Kontroversen aus und führten zur ersten grossen Zensur durch die katholische Kirche. Der Papst rief das Konzil von Trient ein, um die Kirche zu reformieren und neue Beschlüsse zu erlassen.

→ **Sonntag, 24. Mai 2026, Arte, 16.40 Uhr (WH: 22.6., 02.45 Uhr) und auf arte.tv**

Radio

Die Macht der Einstellung

Die mentale Einstellung kann darüber entscheiden, wie jemand durchs Leben schreitet. Im Spitzensport versucht man mit diesem Muster, bewusst eine Leistungssteigerung herbeizuführen. Athletinnen und Athleten sprechen davon, dass die mentale Komponente bis zu 70–80 Prozent über Erfolg oder Misserfolg entscheide. Die Macht eigener Glaubenssätze ist in allen Lebensbereichen zu finden. Umgekehrt können Zuschreibungen ebenso hemmend wirken. Eine Gesellschaft kann in eine Art «Great Depression» geraten und die negative Stimmung sich auf das Verhaltensmuster des Einzelnen auswirken. Fixe Denkmuster lassen sich aber auch durchbrechen.

→ **Mittwoch, 27. Mai, Ö1, 09.05 Uhr und als Podcast oe1.orf.at**

Stille Stunden

Gedimmtes Licht, keine Dudelmusik, kein Werberadio mit Sonderangeboten: mittwochs ist «Stille Stunde» im Rewe-Supermarkt in Heusenstamm / Hessen. Immer mehr Geschäfte bieten inzwischen «stille Stunden» an. Nicht nur Menschen mit Autismus kann die ständige Reizüberflutung überfordern. Auch Gesunde empfinden Stille als wohltuend für Auge und Ohr. Unser Hirn ist nicht gebaut für den Dauerangriff durch Musik, News, Social Media. Obwohl wir das ahnen, fällt uns der Verzicht darauf schwer. Welche Wege gibt es zu einem reizärmeren, zufriedenen Leben?

→ **Sendung «Himmel und Erde» (8. Febr. 2026) nachhören: www.ardsounds.de/sendung/hr-info-himmel-und-erde/ urn:ard:show:3401b2590307c37e/**

Bilder: BR/Marcus Marschall (oben), Paramount Pictures, ZDF und Maciej Rolbiecki, CFRT

Agenda

Campus Galli in St.Gallen

Sonntag, 14. Juni 2026, ab 11.30 Uhr

Eine Zeitreise ins Mittelalter erlebt, wer sich am Unesco-Welterbetag in den Stiftsbezirk begibt. Zu Gast ist in diesem Jahr Campus Galli aus Messkirch (D), wo auf der Klosterbaustelle mit den Mitteln des 9. Jahrhunderts ein Kloster auf der Grundlage des St.Galler Klosterplans erschaffen wird. Auf dem Klosterplatz in St.Gallen können alle Interessierten den Handwerkern und Handwerkerinnen über die Schulter blicken und vieles mehr erleben. Tickets für spezielle Führungen und weitere Infos zum Rahmenprogramm auf www.stiftsbezirk.ch/welterbetag.

→ **Stiftsbezirk zwischen Kathedrale und Kirche St.Laurenzen**

Lesung mit Jolanda Spririg

Donnerstag, 4. Juni 2026, 19 Uhr

Wie lebte die Widnauer Hausangestellte «Fani» (1916–1993) in der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts? Die älteste Tochter einer Kleinbauernfamilie verliess mit 15 die Schule, arbeitete in Privat- und Geschäftshaushalten, bei einem Kaplan in Altstätten, im St.Galler Lindenhof, in der Zürcher Klinik Paracelsus, im Töchterinstitut Theodosia in Champfèr, im Hotel Silvretta in Klosters und 1944 im Davoser Nazi-Sanatorium Espplanade, wo sie ganz besondere Erfahrungen machte. Jolanda Spririg lädt zur Lesung über das 1995 veröffentlichte Buch über den Alltag von Fani. Bilder und Erzählungen ergänzen die Lesung.

→ **Göttersaal im Museum Prestegg**

Familienfest Kunterbunt

Samstag, 13. Juni 2026, 9.30 bis 15 Uhr

Die katholische und evangelische Kirche rücken die Familien ins Zentrum und laden also zu einem Festtag ein: Das Familienfest Kunterbunt würdigt und verdankt den grossen Einsatz der Familien im Bistum St.Gallen für die Gesellschaft. Im Stiftsbezirk können Familien die Programmpunkte geniessen, zusammen mit anderen Familien einen tollen Tag erleben und gemeinsam den Glauben feiern. Es wird gebastelt, experimentiert, gespielt, gefeiert und gemeinsam gegessen. Eingeladen sind alle Familien in ihren vielfältigen Formen. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Genauere Angaben unter <https://familienfest-kunterbunt.ch>

→ **Stiftsbezirk zwischen Kathedrale und Kirche St.Laurenzen**

40 Jahre «Sozial engagiert»

Donnerstag, 2. Juli 2026, 17 Uhr

Das Seminar «Sozial engagiert» verschreibt sich seit 40 Jahren der Förderung von sozialem Engagement in der Gesellschaft. Der Jubiläumsanlass würdigt die Geschichte des Bildungsangebots und richtet den Blick zugleich nach vorn: auf die Bedeutung von Bildung, gesellschaftlicher Verantwortung und sozialem Engagement. Ein Marktplatz mit Projekten und Angeboten, welche durch das Seminar entstanden sind, lädt zum Flanieren und zur Inspiration ein. Veranstaltet von der Caritas St.Gallen-Appenzell und der Evang.-ref. Kirche des Kantons St.Gallen, Arbeitsstelle Diakonie. Auskünfte erteilt Ursula Schelling: u.schelling@rsnweb.ch / 078 664 82 48. Anmeldung bis 6. Juni über www.ref-sg.ch/veranstaltungen

→ **Gut & Güter Güterbahnhofstrasse 4, St.Gallen**

Vom Vergessen

Erst kürzlich, bei einem Café-Besuch in der Altstadt, landete ich auf der Suche nach einer Toilette in einem Hinterhof. Mein Blick blieb an der gegenüberliegenden Hauswand hängen. Diese war renoviert und mit einem Schriftzug versehen: «Kaum bist du ein Kind, schon wirst du alt, du stirbst – und man vergisst dich bald», stand dort in altdeutscher Schrift geschrieben.

Im Laufe der Woche musste ich immer wieder an den Satz denken, der im Original Heinz Erhardt zugeschrieben wird. Er faszinierte mich. Schonungslos ehrlich, ein bisschen augenzwinkernd, so kommt der Spruch daher: Der lapidare Hinweis auf die kurze Zeitspanne menschlichen Lebens reduziert die Bedeutung eines Einzelnen...denn, so die nüchterne Erkenntnis: zum Schluss steht ausnahmslos und für alle das Vergessen.

Erinnern

Die reduzierte Fassung des Gedichtes hat etwas bedrückend Wahres. Sie deckt sich mit dem Empfinden Trauernder. So viel Anteilnahme Betroffene im Moment des Todes eines nahestehenden Menschen erfahren, so schnell ist der Verstorbene auch wieder vergessen. Untergegangen in der Alltagsroutine, verloren im Lauf der Zeit. Im Moment des Verlustes beginnt für viele Betroffene jedoch eine andere Zeitrechnung. Der Verlust teilt in ein Vorher und ein Nachher, ist der Start fürs Erinnern, nicht fürs Vergessen.

Begründet hoffen

Aus christlicher Perspektive steht dem Vergessen die Zusage Gottes entgegen: Jeder Mensch ist in seiner Einzigartigkeit bereits vorgeburtlich in das Lebensbuch Gottes eingeschrieben. Selbst oder gerade im Tod gehen wir nicht vergessen. Christen glauben an eine wie auch immer gestaltete neue Heimat. Eine Heimat, in der wir mit all dem, was uns zeitlebens ausmachte, vorkommen. Verbunden ist diese Hoffnung mit dem grossen Versprechen, dass wir uns alle in dieser neuen Heimat wiederfinden werden. Ein Versprechen über den Tod hinaus. Und in unserer Welt? Da bleiben die Erinnerungen. Tröstlich, oder?



Vera Maria Rösch

Seelsorgerin Katholische Kirche Region Rorschach



↑ Der Beichtstuhl als Chance für persönliche Gespräche: Landwirt Max Gmür hat ein offenes Ohr für Openair-Gäste. Das passiert aber immer vor dem Beichtstuhl. Dass er darin Platz nimmt, das macht er nur für die Fotografin des Pfarreforums.

Der Beichtstuhl am Openair

Ein Beichtstuhl mitten auf dem Openair-Gelände St.Gallen, was hat es damit auf sich? «Das war ein Überraschungsgeschenk», sagt Max Gmür (68). Sein Hof befindet sich im Sittertobel und somit jedes Jahr mitten auf dem Festivalgelände. Beim Gespräch mit dem Landwirt wird schnell klar, welche Chancen der Beichtstuhl bietet.

Max Gmür ist nervös. Sein Beichtstuhl ist auf dem Openair St.Gallen Kult, aber dass ein kirchlicher Journalist mit ihm darüber sprechen will – das ist eine Premiere. Hinter dem Beichtstuhl steht eine längere Geschichte, die aus vielen Insidern und gemeinsamen Erlebnissen des Openair-Bauteams besteht: «Sie hat den Ursprung im hölzernen Himmel», so Max Gmür. Diese Redensart steht für Chaos, Tohuwabohu oder lärmige Zustände: «Bei den jungen Menschen ist das heute kaum mehr bekannt, aber sie passt perfekt für die Stimmung, die manchmal beim Aufbau und auch während des Openairs herrscht.» Manchmal gebe es beim Aufbau Reibereien oder es laufe nicht so wie geplant. Und es passieren auch mal Fehler.» Die Redensart bekam irgendwann eine Eigendynamik. Als Gag habe vor über zehn Jahren ein Mitglied des Bauteams ihm diesen Beichtstuhl geschreinert.

Was habe ich zu beichten?

Bald startet das Openair, an diesem Vormittag ist Max Gmür schon mit den Vorbereitungen beschäftigt. Viele Stunden investieren er und zahlreiche Helfer jedes Jahr, um den besonderen «VIP-Bereich» herzurichten, der sich direkt bei seinem

Hof befindet, es ist ein grosser Barbereich im Heustadel-Look – und dem Beichtstuhl als besonderer Trouville. «Viele checken sofort, was das ist», so Max Gmür, «nicht selten wollen sie mit mir gleich über die Kirche, den Glauben, aber auch über das, was sie gerade beschäftigt, sprechen.» Oft lande das Gespräch schnell beim Thema Beichten. «Die Menschen denken laut darüber nach, was sie aktuell zu beichten hätten.»

Fehler gehören dazu

Beim Interview mit Max Gmür spürt man sofort: Es ist ihm ein Herzensanliegen, anderen etwas mitzugeben, sie zu bestärken. Der Beichtstuhl, ursprünglich als Gag gedacht, ermöglicht ihm genau das – er regt zum Nachdenken an, aktiviert, Persönliches mitzuteilen. Für Max Gmür ist der Beichtstuhl ein Symbol für die Fehlerkultur. «Niemand ist ohne Fehler, Fehler gehören dazu. Läuft mal etwas nicht so wie geplant, sollte man sich nicht davon unter Druck setzen lassen.» Diese Haltung ist es auch, die er weitergeben möchte. «Jeder Mensch kommt als gutes Wesen auf die Welt. Wie einen andere und die Umwelt prägen, das hat man oft nicht in der Hand.» Wenn nötig, hat Max Gmür aber auch den Mut, dem Openair-Gast ins Gewissen zu reden: «Wenn jemand über seine Sorgen jammert, frage ich nach: «Warum hast du diese Sorgen – wenn sie selbstverschuldet sind, dann musst du nicht jammern, sondern etwas unternehmen.» Etwas in seinem Leben zu verändern, dazu fehlt vielen aber der Mut.»

Weitere Fotos: www.pfarreforum.ch/openair-maxgmuer

Text: Stephan Sigg; Bild: Ana Kontoulis

GRÜEZI ABTWIL SG!

In eigener Sache: Die Leserschaft des Pfarreforums wird grösser, mit der Juni-Ausgabe wechselt die Kirchengemeinde Abtwil SG zum Pfarreforum. Der Vorstand des Vereins «Pfarrblatt im Bistum St.Gallen» und die Redaktion begrüssen die neue Leserschaft herzlich!