



Auf Rezept ins Museum gehen

Mit Verschreibung der Ärztin oder des Arztes gratis ins Museum – wie wirkt sich ein Museumsbesuch auf die Seele und Gesundheit aus?

Seiten 3–6

Die Chancen des Valentinstags
Seiten 10–11

Wie gefährlich sind
Christfluencer?

Seite 8

Editorial

Kürzlich war ich in Wien morgens ziemlich früh in einer Ausstellung – und das fast ganz allein. Die Bilder – moderne Kunst – waren überhaupt nicht das, was ich erwartet hatte. Schon nach kurzer Zeit war mir klar, dass ich damit wenig anfangen kann und dabei warteten noch zahlreiche Gemälde auf mich. Den Besuch abbrechen oder doch weiterschauen? Ich entschied mich für Letzteres. Denn es passierte, was so oft bei Besuchen von Ausstellungen und Museen passiert: Es tat einfach nur gut, in diesem hohen, weiten, stillen und ziemlich leeren Raum zu sein. An diesem Morgen schien es fast so, als wäre das Security-Team vor allem dafür da, diese besondere Atmosphäre zu schützen. Ich spazierte durch die Halle, während ich die Gemälde nur flüchtig betrachtete. Mit der Zeit fiel mir immer mehr auf: Die bunten Farben, auf die der Künstler setzt, haben eine belebende Kraft. An Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit. Lange wurde diese auf die Busse und den Verzicht auf Fleisch und Süßes reduziert. Heute betonen viele Theologinnen und Theologen die Fastenzeit auch als Einladung, die Achtsamkeit oder das Staunen neu zu trainieren. Dafür bieten sich die Orte an, die einem Kraft geben. An welchen Orten wollen Sie in der Fastenzeit neue Impulse finden?



Stephan Sigg

Leitender Redaktor
sigg@pfarreiforum.ch

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

Inhalt

THEMA

Ein Wow für die Seele

Seiten 3–6

Lebenswissen gegen Einsamkeit

Seite 7

Meinungsmache als Christfluencer

Seite 8

«Eine einschneidende Neuerung»

Seite 9

«Nicht stolz, sondern dankbar für langjährige Beziehung»

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

Ein Wow für die Seele, das gut tut

Wie gut können wir heute noch einfach da sein und etwas auf uns wirken lassen? Dazu lädt die Stiftsbibliothek wie viele weitere Museen und Kirchen die Besucherinnen und Besucher ein.



Text: Nina Rudnicki
Bilder: Ana Kontoulis

Innehalten, die Sinne schärfen, gesund werden: Dabei und bei vielem mehr sollen Museumsbesuche helfen. In Neuchâtel und Vorarlberg verschreiben Ärztinnen und Ärzte Museumsbesuche auf Rezept. Was löst bewusstes Betrachten aus? Ein Versuch in der Stiftsbibliothek.

Ein altgriechischer Schriftzug ziert den Eingang zur Stiftsbibliothek. «Psyches Iatreion heisst übersetzt Heilstätte der Seele», sagt Elke Larcher, Leiterin des Museumsbetriebs Stiftsbezirk St.Gallen. Sie öffnet die schweren Flügeltüren. Noch sind an diesem Morgen keine Besucherinnen und Besucher da. Das Thermometer im Barocksaal zeigt 9 Grad an. Es wird bewusst nicht geheizt, um den Raum und

die Bücher zu schonen: 33 000 Stück sind es allein im Barocksaal. Die Stiftsbibliothek besitzt etwa 170 000 Bücher und ist seit 1983 Teil des UNESCO-Weltkulturerbes Stiftsbezirk St.Gallen.

Etwas gegen Einsamkeit tun

Doch was heisst das für uns persönlich? Wie sollen wir diese Handschriften und Schätze auf uns wirken lassen? Und können sie in unserem Inne-

ren etwas bewegen? Diese Fragen führen uns in die Stiftsbibliothek. Denn unter dem Begriff «Museum auf Rezept» wird folgender Ansatz im Gesundheitswesen zunehmend beliebter: Museumsbesuche sollen bei psychischen und sozialen Problemen wie unter anderem Einsamkeit, Depression, Burn-out oder chronischem Stress helfen. In Neuchâtel und in Vorarlberg laufen seit vergangenem Jahr Pilotprojekte, die «Museum



↑ Nur wer vom Eingang her um die Ecke biegt, befindet sich in dem Barocksaal mit seinen besonderen Proportionen, der Stille und Ordnung ausstrahlt.

auf Rezept» praktisch umsetzen. Ärztinnen und Ärzte können ihren Patientinnen und Patienten sogenannte «Museums-Rezepte» ausstellen. Die Betroffenen gehen dank diesen gratis in Museen (siehe Kasten).

Achtsamkeit der Benediktiner

In der Ostschweiz gibt es noch keinen medizinischen Rahmen für «Museum auf Rezept». Das langsame und in Stille durchgeführte Betrachten einzelner Objekte zielt aber in eine ähnliche Richtung und hat gerade in der Stiftsbibliothek eine Jahrhunderte alte Tradition. Darauf wollen wir uns an diesem Morgen zusammen mit Elke Larcher einlassen. Die aktuelle Ausstellung «Wunderkammer» eignet sich dafür besonders gut, weil für einmal nicht nur Handschriften und Bücher ausgestellt sind, sondern zusätzlich teils sehr kuriose Objekte. Der vergoldete Strausseneipokal zieht einen etwa sofort in seinen Bann. Elke Larcher betont, dass der Barocksaal dazu einlädt, sich zu öffnen, das Herz zu weiten und ein Objekt, einen Text oder auch den Raum auf sich wirken zu lassen. Es gehe darum, dem Schönen Raum zu geben und die Seele zu nähren.

Im Kloster St. Gallen lebten über viele Jahrhunderte hinweg Benediktinermönche. Alles mit grosser Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zu tun, gehört seit jeher zum Lebensverständnis dieser Gemeinschaft. «Es ist ein aktuelles Thema. Wie gut können wir heute noch einfach da sein und etwas auf uns wirken lassen? Bewusst nur sein? Nichts wollen und nichts müssen? Das fällt uns immer schwerer», sagt Elke Larcher.

Die Stille wirken lassen

Die Architektur der Stiftsbibliothek hält die Besucherinnen und Besucher zum Durchatmen an. Der Barocksaal ist kein Durchgangsraum, son-

«Im Barock liebten Menschen Kuriositäten aller Art. Dazu gehörte alles Magische.»

dern ein Raum, der sich zum Verweilen eignet. Von der Eingangstür aus ist er nicht einmal richtig zu sehen. Nur wer um die Ecke biegt, befindet sich in dem Saal mit seinen besonderen Proportionen, der Stille und Ordnung ausstrahlt. Dort hetzt man nicht hindurch, sondern verweilt,

etwa vor dem Regal mit dem bereits erwähnten Strausseneipokal: Ein kleiner, vergoldeter Strauss trägt auf seinem Kopf ein echtes Straussenei, dessen Oberfläche mit Schnitzereien verziert ist. Im Schnabel hält der Strauss ein Hufeisen. «Früher glaubte man, Strausse könnten Eisen fressen, was wiederum vor Vergiftungen schützen sollte», sagt Elke Larcher. Faszinierend ist auch das skizzenartige Porträt von Jesus mit Dornenkrone in einer der Vitrinen. Erst bei genauem Hinschauen fällt auf, dass es sich um eine Mikrografie handelt und Dornenkrone, Bart, Augenbrauen und Haare aus einer winzig kleinen Miniaturschrift bestehen, die den Leidensweg und das Sterben von Jesus beschreibt. Ein paar Regale weiter ist ein magischer Becher aus Steinbockshorn ausgestellt. Genau wie der Strausseneipokal hatte auch er den Ruf, Gift neutralisieren zu können. «Diese Gefässe zählten zu beliebten Objekten in den Kunstkammern von Fürststäben», sagt Elke Larcher. Zum Becher gehört auch eine Wirksamkeitsgarantie. «Es ist sehr gesund, daraus zu trinckhen, und man leidet gar nichts Schädliches oder Giftiges» ist darauf gemäss dem Ausstellungskatalog zu lesen.

Auf Distanz zur Hektik

Die Ausstellungsgegenstände lassen einen in eine Welt eintauchen, die zwar Teil unserer Geschichte und Kultur ist, die wir aber kaum noch kennen. Sie zu betrachten, tut gut und schafft etwas Distanz zum oft hektischen Alltag. Für Elke Larcher hat dieses Eintauchen auch eine persönliche Dimension. Sie arbeitet seit dreieinhalb Jahren, in der Stiftsbibliothek. «Jedes Mal aufs Neue spüre ich, wie sehr es mich berührt, wenn ich den Barocksaal betrete. Das Herz weitet sich, Ruhe und das Gefühl von Demut machen sich breit», sagt sie. Schönheit zu sehen, zu erleben und zu fühlen, tue der Seele gut. «Wenn wir uns öffnen und etwas auf uns wirken lassen, wenn wir den Kreislauf von Passivität, vom alltäglichen Hamsterrad, in dem wir oft gefangen sind, durchbrechen, dann löst das ein Gefühl des Ankommens und der Gelassenheit aus und bringt etwas in Bewegung.» Genau hier setze «Museum auf Rezept» an. «Meiner Meinung nach ist es ein sehr interes-

santer Ansatz, Kunst und Kultur stärker mit dem Gesundheitswesen zu verbinden», sagt sie. Dafür brauche es jedoch einen medizinischen Rahmen, der klärt, welche Ausstellung für wen geeignet ist und wann Begleitung sinnvoll sei. Kunst, wie auch das Schöne, löse im Betrachtenden immer

«Etwas mit grosser Achtsamkeit zu tun ist etwas sehr Benediktinisches.»

etwas aus, sagt sie. Der Schriftzug am Eingang der Stiftsbibliothek sei nicht nur schön, sondern bezeuge, was die Bibliothek ausmacht. Sie sei mit ihrem kunstvoll ausgestatteten Raum und ihren Büchern heilvoll für die Menschenseele.

Ein Stern auf dem Parkett

Wer sich auf das Thema «Museum auf Rezept» oder «Betrachtung» einlassen will, findet in den Wintermonaten besonders geeignete Bedingun-

gen. «Es hat dann viel weniger Besucherinnen und Besucher als im Sommer, es ist stiller und ruhiger», sagt Elke Larcher. Gern könne man versuchen, die Augen zu schliessen und den Raum auf sich wirken lassen, oder sich auf einen der Sterne am Boden zu stellen und leise etwas zu sagen. Die Stimme hallt. Geeignet seien auch Vermittlungsformate der Stiftsbibliothek wie «Fokus Deckengemälde», bei dem im Liegen und in der Stille Bilder betrachtet werden. Ein weiteres Angebot ist «Fokus Ausstellung», bei dem eine Vitrine näher unter die Lupe genommen wird. «Das sind Möglichkeiten, fokussierter zu werden sowie aufmerksamer zu schauen und zu hören», sagt sie.

Von Magischem fasziniert

Sich zu wundern, sich auf Fragen einzulassen, den Blick zu verlangsamen: Dazu lädt der Besuch in der Stiftsbibliothek ein. An diesem Morgen bleibt Zeit für ein weiteres Objekt, wie etwa die Reiseapotheke des Abtes. Der Miniaturschrank

ÜBER NEUCHÂTEL NACH ST. GALLEN

Was sind die Chancen und Erfahrungen von «Museum auf Rezept»? Im Januar haben sich an einem öffentlichen Anlass im Open Art Museum zu diesem Thema die St. Galler Stadträtin Sonja Lüthi mit der Neuenburger Stadträtin Julie Courcier Delafontaine und Marianne de Reynier Nevsky, Leiterin des Ateliers der Museen, ebenfalls in Neuchâtel, ausgetauscht. Neuchâtel hat im vergangenen Jahr eine Gesundheitskampagne gestartet: Wer von der Ärztin oder dem Arzt eine Verschreibung bekommt, darf gratis in die vier ausgewählten Museen. Das Projekt reagiert auf neue wissenschaftliche Erkenntnisse, die eine nachhaltige positive Wirkung von Museumsbesuchen auf die Gesundheit aufzeigen. Auch das Vorarlberg Museum hat das Konzept in Österreich im vergangenen Jahr eingeführt und wird dabei von der Vorarlberger Ärztinnen- und Ärztekammer unterstützt.



↑ «Jedes Mal aufs Neue spüre ich, wie sehr es mich berührt, wenn ich den Barocksaal betrete. Das Herz weitet sich, Ruhe und das Gefühl von Demut machen sich breit», sagt Elke Larcher, Leiterin des Museumsbetriebs Stiftsbezirk St. Gallen. Schönheit zu sehen und zu fühlen, tue der Seele gut.

1. Wähle ein einziges Objekt, Bild, Figur oder auch ein spezielles Fenster aus. Gib dir mindestens fünf Minuten Zeit, auch wenn es zuerst ungewohnt ist. Der Ort sollte ruhig sein. Nebst Museen eignen sich für das sogenannte Slow Looking, das bewusste Betrachten, daher auch Kirchen.
2. Atme ein paar Mal ruhig ein und aus, bevor du beginnst. Erst wenn der Körper zur Ruhe kommt, wird der Blick wirklich aufmerksam.
3. Beobachte Formen, Farben, Linien, Materialien, Spuren der Zeit. Bewerte nicht, was du siehst.
4. Achte auf das, was sich in dir verändert. Gedanken, Erinnerungen, Gefühle oder auch Widerstand gehören dazu. Slow Looking heisst nicht, etwas zu mögen, sondern etwas wahrzunehmen.
5. Notiere dir danach ein oder zwei Eindrücke. Ein Satz reicht. So wird aus dem flüchtigen Erlebnis etwas, das nachwirkt.
6. Was alleine funktioniert, geht auch im Team gut. Teile deine Eindrücke: Oft merkt man erst im Gespräch, wie unterschiedlich ein und dasselbe Objekt auf Menschen wirkt.
7. In vielen Museen gibt es spezielle Slow-Looking-Angebote, die tiefer führen als ein normaler Besuch. In der Stiftsbibliothek gehört dazu die Reihe «Fokus Deckengemälde», bei dem die Gemälde liegend in Stille betrachtet werden. Auch das Angebot «Mittagessen auf benediktinische Art» im Stillschweigen mit Lesung bereichert Herz und Seele.



↑ Sich zu wundern und den Blick zu öffnen: Dazu lädt der Besuch in der Stiftsbibliothek ein, mit Objekten wie etwa der Reiseapotheke des Abtes.

besteht aus edlem Holz und aus zahlreichen Fächern und Fläschchen, in denen Medikamente, Reliquienpulver und Heilige Öle aufbewahrt wurde. Wirkte herkömmliche Medizin nicht, verabreichte man zerstoßenes Knochenmaterial von Heiligen. «In der Barockzeit liebten die Menschen Kuriositäten aller Art. Neugier und Staunen, aber auch das Magische gehörten dazu», sagt Elke Larcher und fügt an, ganz anders sei es im Mittelalter gewesen, als die Neugier verpönt war und als «Wollust des Auges» galt.

Detox fürs Wesentliche

Begegnungen mit Geschichte und Kultur wirken über den Moment hinaus. «Sie zeigen, dass

Museen, aber auch Kirchen nicht nur Wissensorte sind, sondern auch Räume der Zugehörigkeit, der Heilung und der Erholung», sagt Elke Larcher. Wer sich mit Geschichte und Kultur auseinandersetzt, lerne seine Wurzeln und Werte kennen, zu denen Mitgefühl, Mitmenschlichkeit und Nächstenliebe gehören. «Und wir erkennen, dass wir Teil von etwas Grösserem sein dürfen und Positives bewirken können», sagt sie. Sich das bewusst zu machen, mache demütig. «Voraussetzung dafür sind aber Momente, in denen wir es schaffen, zurückzuschrauben, unser Herz zu öffnen und Klarheit durch Detox zu erlangen. So nehmen wir uns Zeit fürs Wesentliche.»

↓ Berühmt sind die Pantoffeln, in die man beim Besuch der Stiftsbibliothek schlüpfen muss. Praktischer Nebeneffekt: So verlangsamt sich nicht nur das Betrachten, sondern auch das Gehen.



Lebenswissen gegen Einsamkeit

Persönlicher, lebensnaher Austausch statt Ratgeber: Hier setzt das Projekt «Living Library» an und bringt Menschen vor und nach der Pensionierung miteinander ins Gespräch.



↑ Personen in der Pensionierung tauschen sich mit Menschen aus, die diese Phase des Übergangs bereits hinter sich haben. Im Mittelpunkt stehen eigene Erfahrungen, wie etwa zu den Themen Finanzen, Frühpensionierung, Tagesstruktur und Hobbys.

«Überraschend war, wie viele Menschen armutsgefährdet oder bereits armutsbetroffen sind und wie viele sich einsam fühlen. Die Zahlen unserer Umfrage waren höher als erwartet», sagt Manuel P. Stadtmann. Er ist Professor für Psychische Gesundheit und Leiter des Kompetenzzentrums für psychische Gesundheit an der OST. Stadtmann ist zudem Projektleiter der «Living Library», eines Projekts, das in Zusammenarbeit mit Partnern wie der Caritas St. Gallen-Appenzell, Pro Senectute der Stadt St. Gallen und kantonalen Seniorenvereinen Menschen beim Übergang in die Pension unterstützt und präventiv die psychische Gesundheit stärkt. «Viele haben zwar Angehörige, sind aber trotzdem isoliert. Das hat uns gezeigt, dass wir an diesem Punkt genauer hinschauen müssen», sagt er.

Verluste gemeistert

Der Übergang in die Pension stellt laut Stadtmann einen entscheidenden Wendepunkt dar. «Diese Altersgruppe hat viele Ressourcen wie Erfahrung, Wissen und Netzwerke, die sie bisher in Beruf und Familie eingesetzt hat», sagt er. «Gleichzeitig sind Pensionierte Risiken wie der

sozialen Isolation, finanziellen Unsicherheiten, dem Verlust beruflicher Strukturen und erhöhter Einsamkeit ausgesetzt.» Hier setzt «Living Library» an: Personen in der Pensionierung treffen sich mit Personen, die diese Phase des Übergangs bereits hinter sich haben – die sogenannten Living Books. Da gibt es beispielsweise Susan. Die ehemalige PostFinance-Kundenberaterin und Mutter von drei erwachsenen Kindern hat in ihrem Leben verschiedene Herausforderungen wie den Umgang mit Verlust oder berufliche Veränderungen gemeistert. In der Living Library teilt sie ihre Expertise zu Finanzen, Frühpensionierung, Tagesstruktur und Hobbys und zeigt, wie persönliche Einblicke anderen helfen können, ihre Pensionierungsphase aktiv zu gestalten.

Im Café oder online

Weitere «Living Books» sind neben Susan auch Bruno und Regina. Bruno, Vater zweier erwachsener Söhne, vermittelt Wissen zu Hobbys, sozialen Kontakten, Gesundheit und freiwilligem Engagement. Regina legt den Schwerpunkt auf soziale Kontakte, Tagesstruktur und die Möglichkeit, auch nach 65 Jahren aktiv zu bleiben. «Jede

Person bringt andere Schwerpunkte ein, das macht den Austausch so wertvoll. Im Mittelpunkt stehen gelebte Erfahrung sowie persönliche, lebensnahe Einblicke», sagt Stadtmann. Verschiedene Formate wie monatliche Treffen im Café St. Otmar in St. Gallen, Telefon- oder Online-Gespräche sorgen dafür, dass der Zugang für Interessierte flexibel und niedrigschwellig bleibt. Ein Quiz auf der Website hilft, das passende «Living Book» zu finden.

Zwischen Teilzeit und Care-Arbeit

Wie wichtig ein solches Angebot ist, zeigt auch die anfangs erwähnte Umfrage, die Stadtmann und sein Team zu Beginn des Projektes durchführten. Befragt wurden über 1000 Personen zwischen 55 und 65 Jahren in der Stadt St. Gallen. Neben den hohen Zahlen zu Einsamkeit und finanzieller Unsicherheit hätten sich auch Unterschiede in den Bedürfnissen von Männern und Frauen gezeigt. «Frauen jonglieren öfter zwischen Teilzeitarbeit, Haushalt und Care-Arbeit. Männer verlieren mit dem Ruhestand oft einen Grossteil ihres Netzwerks», sagt Stadtmann und fügt an: «Die Teilnehmenden sagen uns regelmässig, dass der Austausch motivierend und praxisnah ist. Die Geschichten unserer Living Books würden Vertrauen schaffen und konkrete Wege zeigen, die Pensionierung aktiv zu gestalten.» Die Pensionierung werde so nicht nur als Phase des Loslassens wahrgenommen, sondern als Chance, neue soziale Netzwerke zu knüpfen und eigene Ressourcen zu aktivieren.

→ Die Living Library ist aktuell auf die Stadt St. Gallen ausgerichtet, soll aber in den kommenden Monaten auf weitere Regionen ausgeweitet werden. Interessierte können sich kostenlos anmelden und an den Angeboten teilnehmen. Infos: www.co-promise.com

Text: Nina Rudnicki

Bild: istockphoto.com



Manuel Stadtmann
Projektleiter Living Library

Online predigen als Meinungsmache

Christfluencerinnen und Christfluencer verbreiten via soziale Medien oft konservative Werte. Doch warum kommen sie bei der jungen Zielgruppe an? Susanne Schaaf von der Fachstelle infoSakta gibt Einblick und verrät die Vorgehensweisen.



← Die Christfluencer erreichen über die sozialen Medien teilweise Tausende von Followern, darunter viele Jugendliche. «Algorithmen schlagen ihnen immer auffällige Clips vor», sagt Susanne Schaaf.

Sie dämonisieren Homosexualität oder propagieren die Unterordnung der Frau unter den Mann. Teilweise weisen sie rechtspopulistische Tendenzen auf, teilen sehr konservative Werte und vertreten diese aggressiv: Sogenannte Christfluencer, religiöse Influencer, die über Social-Media-Plattformen wie Instagram, TikTok oder YouTube Inhalte über ihren Glauben und ihren Lebensstil teilen, erhalten seit einigen Jahren grossen Zuspruch. «Christfluencerinnen und Christfluencer verfügen oft über eine grosse Anhängerschaft. Für diese übernehmen sie mitunter die Rolle einer «religiösen Autorität». Sie scharen eine virtuelle Gemeinschaft um sich und gelten bei ihren Followern als Meinungsmacher und Vorbilder», erklärt Susanne Schaaf von infoSakta, der Fachstelle für Sektenfragen mit Sitz in Zürich, das Phänomen. Die Psychologin kennt die Vorgehensweisen der «Internetprediger» gut. Dabei gelte es zu beachten: Nicht alle Christfluencerinnen und Christfluencer seien gleich. «Bei problematischen Christfluencern werden theologische Inhalte vereinfacht dargestellt. Zuweilen werden gesellschaftliche Themen herausgegriffen und dramatisiert und ein Schwarz-Weiss-Bild gezeichnet: auf der einen Seite die wahrhaft Gläubigen, auf der anderen Seite die Welt vor dem Untergang», so die Expertin.

Emotionale Bindung

Um für ihr (konservatives) Glaubensverständnis zu werben, nutzen Christfluencerinnen und Christfluencer die klassischen Methoden der sozialen Me-

dien. Schaaf erklärt: «Typisch sind kurze Video- oder Bildbeiträge mit Bibelversen, Impulsen oder persönlichen Erfahrungen.» Dabei spiele oft Eigenmut mit: «Neben der «göttlichen Berufung» verbinden viele Influencerinnen und Influencer ihre Inhalte auch mit wirtschaftlichen Interessen, zum Beispiel Plattform-Werbung oder die Vermarktung eigener Produkte.» Ein zentrales Mittel für den Erfolg der Christfluencerinnen und Christfluencer ist das Storytelling. «Persönliche Alltagsgeschichten als «gelebter Glaube» wirken authentisch und schaffen eine emotionale Bindung zur Community. Mission wird mit Unterhaltung kombiniert, konservative Botschaften mit Ästhetik», so Susanne Schaaf. Die Christfluencer erreichen über die sozialen Medien teilweise Tausende von Followern, darunter viele Jugendliche.

Bekehrung als Wendepunkt

Oft beschreiben die Christfluencerinnen und Christfluencer den eigenen Glaubensweg: «Von der Suche zur Erlösung. Sie unterstreichen dabei, welch grossartigen Wendepunkt die Bekehrung darstellt.» Bekannte Christfluencer im deutschsprachigen Raum sind zum Beispiel Jana Highholder oder Leonard Jäger, der sich «Ketzer der Neuzeit» nennt. In der Schweiz ist unter anderem Miro Wittwer bekannt, allerdings hat er viel weniger Follower als deutsche oder amerikanische Influencer. Die Szene ist vielfältig: «Christfluencerinnen und Christfluencer stammen aus frei-

kirchlichen, aber auch aus katholischen und evangelischen Kreisen», erklärt Schaaf.

Mit Exklusivitätsanspruch

Susanne Schaaf als Fachfrau für Sektenfragen zieht Parallelen zwischen den problematischen Christfluencerinnen und sektenhaften Gruppen: «Es gibt gemeinsame Aspekte. Dazu gehört beispielsweise der Exklusivitätsanspruch.» So wähne man sich im Besitz der Wahrheit, während alle anderen auf einem Irrweg seien. «Menschsein und die Welt werden schematisch eingeteilt – entweder steht man im «richtigen» Glauben oder man ist verloren. Das «Weltliche» wird abgewertet», so Schaaf. Sie mahnt zur Vorsicht: «Man muss diese Bewegung kritisch im Auge behalten und über problematische Auswirkungen aufklären.»

Text: Alessia Pagani

Bild: pixabay.com



Susanne Schaaf
Fachstelle infoSakta

„Eine einschneidende Neuerung“

Das Bistum St. Gallen und der Katholische Konfessionsteil des Kantons St. Gallen haben eine neue Struktur im Bereich Schutz und Prävention von sexuellen Missbräuchen im kirchlichen Umfeld geschaffen.

Es ist eine einschneidende Neuerung», hält Franz Kreissl fest. Er leitet neu die Abteilung Schutz und Prävention des Bistums St. Gallen. Bisher konnten sich Betroffene von Missbrauch im kirchlichen Umfeld beim Fachgremium gegen sexuelle Übergriffe melden, dieses war dem St. Galler Bischof unterstellt und auf ihn ausgerichtet. «Neu sorgt eine Aufsichtskommission, dass das Schutzkonzept umgesetzt wird, dieses Gremium ist fest im dualen System verankert.» Die sechs Mitglieder dieses neuen Gremiums werden vom St. Galler Bischof, dem Katholischen Konfessionsteil, den Vereinen der Kirchengemeinden AI und AR sowie dem Kirchgemeindeverband St. Gallen gewählt. «Diese duale Verankerung macht Sinn», so Franz Kreissl, «Forschungen im Bereich Missbrauchsaufarbeitung betonen immer mehr den Bystander-Effekt: Missbräuche geschahen nicht nur, weil Bischöfe weggeschaut oder nichts unternommen haben, oft war ein ganzes System dafür verantwortlich, dazu gehören auch die Verantwortlichen in den Pfarreien, in den Vereinen, die Eltern...»

Seelsorgerliche Begleitung

Das Bistum St. Gallen orientiert sich bei den Neuerungen an den Massnahmen, die die Schweizer Bischofskonferenz in den vergangenen Monaten eingeführt hat. Betroffenen-Organisationen forderten unter anderem die Gründung einer unabhängigen, schweizweiten Meldestelle. Das neue Verfahren des Bistums St. Gallen sieht vor, dass Betroffene direkt an die kantonale Opferhilfe verwiesen werden. Hier bekommen sie eine unabhängige

Beratung über mögliche Verfahrenswege und deren Konsequenzen. An der Anzeigepflicht des Bischofs ändert sich dadurch nichts. «Von früheren Meldungen wissen wir, dass manchen Betroffenen eine seelsorgerliche Begleitung wichtig ist und dies bei der Verarbeitung des geschehenen Leides helfen kann», so Franz Kreissl, «neu wird es im Bistum einen Pool mit circa sieben Seelsorgenden mit Zusatzausbildung zu diesem Thema geben, die für diese Begleitung angefragt werden können.»

Interesse an Optimierungen

Zu den Neuerungen gehört auch ein Stellenausbau der Präventionsbeauftragten Dolores Waser Balmer. Ihr Pensum wurde per Anfang Jahr von 20 auf 30 Prozent erhöht. Als Präventionsbeauftragte führt Dolores Waser Balmer regelmässig Schulungen durch – für Mitarbeitende und für alle, die sich freiwillig in der Kirche engagieren. «Erfreulicherweise nehme ich eine grosse Sensibilität für das Thema wahr», sagt sie. «Viele Seelsorgeeinheiten nehmen mit mir Kontakt auf und wollen erfahren, was sie vor Ort noch verbessern können.» Sie nennt ein positives Beispiel: «Anfangs waren manche Seelsorgende skeptisch: Wie reagieren die freiwillig Engagierten, wenn wir von ihnen einen Strafreisterauszug verlangen? Dann haben die Reaktionen gezeigt, dass viele Freiwilligen diesen Auszug gerne erbringen, da sie selber einen Beitrag leisten wollen, um alle Beteiligten im kirchlichen Umfeld zu schützen.» Bei ihrer Präventionsarbeit soll alle fünf Jahre ein neues Thema im Fokus stehen, aktuell ist es der Aspekt Balanceakt

Macht. Zudem bietet Dolores Waser Balmer monatlich neu regelmässig Online-Infoveranstaltungen für alle Interessierten an (siehe Kasten). Die ersten Zoom-Veranstaltungen haben bereits stattgefunden. «Bei den Vormittags-Terminen haben sich bis zu zwanzig Personen zugeschaltet», so Dolores Waser Balmer, «die Abendveranstaltungen, die sich primär an Räte und freiwillig Engagierte richten, wurden bisher noch nicht genutzt, wir müssen da noch mehr Werbung machen.»

Text: Stephan Sigg

Bild: Urs Bucher

ONLINE- VERANSTALTUNGEN

Die Kommission Schutz und Prävention im Bistum St. Gallen informiert in mehreren Zoom-Veranstaltungen Mitarbeitende, Räte und freiwillig Engagierte über aktuelle Entwicklungen im Bereich Missbrauch in der Katholischen Kirche und deren Prävention. Auf einem Padlet ist die Traktandenliste sichtbar und Fragen können vorab eingegeben werden. Nächste Termine: Do, 19. März 2026, jeweils 11.00 und 19.00 Uhr, Do, 11. Juni 2026, jeweils 11.00 und 19.00 Uhr.

→ Link zum Padlet via www.pfarreiform.ch/missbrauchsaufarbeitung-stgallen

«Wir wollen mit Online-Veranstaltungen niederschwellig über aktuelle Entwicklungen im Bereich Missbrauch und deren Prävention informieren», so Dolores Waser Balmer, Präventionsbeauftragte des Bistums St. Gallen, hier mit Franz Kreissl, der die Abteilung Schutz und Prävention des Bistums St. Gallen leitet.



«Nicht stolz, sondern dankbar für langjährige Beziehung»

Ursula und Jürg Wüst-Lückl aus Gommiswald sind seit 35 Jahren ein Paar und seit 25 Jahren bieten sie Impulstage für angehende Ehepaare an. Im Gespräch mit dem Pfarreiformum erzählen sie, warum sie selbst als Paar jedes Jahr vom Seminar profitieren und welches Valentinstagsgeschenk sie am meisten freut.



← Die drei gemeinsamen Kinder sind inzwischen erwachsen, jetzt ist wieder mehr Zeit zu zweit: Ursula und Jürg Wüst sind gerne gemeinsam draussen in der Natur.



Kennengelernt haben sie sich, da war Ursula Lückl 16 Jahre alt und Jürg Wüst 17 Jahre alt. Wie lange sind sie jetzt verheiratet? Die Kirchenmusikerin und der Seelsorger schauen sich an und lachen laut. So exakt wissen sie es spontan nicht. 27 Jahre, rechnet Ursula Wüst dann nach. «Das ist jetzt aber überhaupt kein Grund, um darauf stolz zu sein», schiebt sie schnell hinterher, «viel mehr ist es etwas, wofür man dankbar sein kann.» Sie verdeutlicht es mit einer Metapher des bekannten Schweizer Psychologen und Paartherapeuten Guy Bodenmann: «Was kann der Apfel für den Wurm?

Jede Beziehung oder Ehe wird mit so vielen Einflüssen von aussen konfrontiert: da tauchen andere Menschen auf, es gibt Veränderungen im Beruf, Krankheiten ... Vieles, das man nicht selber in der Hand hat. Das war bei uns nicht anders. Aber je länger man zusammen ist, desto länger ist die gemeinsame Geschichte, auf die man zurückblicken kann – und die kann einem niemand nehmen. Und gerade das hilft auch in schwierigen Phasen.» Diese Sicht auf langjährige Beziehungen vermitteln die beiden auch immer den angehenden Ehepaaren in ihren Eheseminaren. Ursula Wüst-Lückl betont, dass Herausforderungen die gemeinsam gemeistert wurden, bestärken, wie

etwa bei ihnen, wo anfangs die Frage der Beziehung geklärt werden musste, weil Jürg Wüst als Theologiestudent zunächst darüber nachdachte, sich zum Priester weihen zu lassen. «Das war für mich nicht einfach», hält Ursula Wüst fest, «ich wollte ja nicht dafür verantwortlich sein, dass er sich gegen seine Berufung entscheiden muss.»

Keine Blumensträusse

Der Valentinstag hat für die beiden noch nie eine grosse Rolle gespielt. «Als die Kinder klein waren, habe ich mich ganz auf das Familienleben

«Was kann der Apfel für den Wurm? Jede Beziehung wird mit vielen Einflüssen von aussen konfrontiert.»

konzentriert und war zu Hause, mein Mann ist der Erwerbsarbeit nachgegangen», so Ursula Wüst-Lückl, «wenn Jürg abends den Geschirrspüler ein- oder ausräumte oder die Wäsche mal gebügelt war, wenn ich nach Hause kam, war mir das viel mehr Wert als der schönste Blumenstrauß.» Trotzdem sieht Jürg Wüst, Seelsorger in der katholischen Kirche am Obersee, den 14. Februar positiv: «Die grosse Chance am Valentins-

tag ist aus meiner Sicht, dass er Paare jedes Jahr erinnert: Würdigt eure Partnerschaft. Unternehmt etwas, das euch als Paar guttut, wie zum Beispiel einen gemeinsamen Ausflug oder auswärts essen gehen. Aber das muss man dann natürlich nicht zwingend am Valentinstag machen.»

Interessierte Männer

Vor rund 25 Jahren haben Ursula und Jürg Wüst das erste Eheseminar angeboten. «Das war noch eine andere Zeit», erinnert sich Ursula Wüst-Lückl, «die meisten der Brautpaare kamen, weil der Pfarrer es von ihnen verlangt hat, und das merkte man auch ihrer Motivation an. So wie sich heute die meisten bewusst für eine kirchliche Trauung entscheiden, sind auch beim Eheseminar alle freiwillig da. Wir merken, dass heute auch oft die Männer daran interessiert sind, an

der Beziehung zu arbeiten und Inputs dafür zu bekommen. Da hat sich etwas verändert.» Das Altersspektrum sei bei den heutigen Kursen viel grösser: Manche Paare sind Mitte zwanzig, manche Ende dreissig. «Und es sind auch Personen dabei, die nach einer gescheiterten Beziehung wieder einen neuen Partner gefunden haben. Es ist für alle Beteiligten sehr wertvoll, wenn diese sich mit ihren Erfahrungen einbringen.» Auch was die

Gibt es glutenfreie Hostien?



kirchliche Nähe betrifft, sei es ganz unterschiedlich. «Es machen auch Paare mit, die kaum oder gar keinen Bezug zum kirchlichen Leben haben, aber doch bewusst den Segen für ihre Partnerschaft wünschen.» Ursula und Jürg Wüst-Lückl leiten die Impulstage gemeinsam und geben dabei Einblicke in positive und herausfordernde Erfahrungen in ihrer Ehe: «Wir profitieren selbst jedes Mal von diesem Seminar», sagt Jürg Wüst und lacht, «es ist für uns immer wieder ein Impuls, über unsere Beziehung nachzudenken und uns bewusst zu machen, was uns wichtig ist.»

Ein Abend gemeinsam

Ursula Wüst-Lückl betont, dass sie am Eheseminar den angehenden Ehepaaren keine Tipps und Weisheiten mit auf den Weg geben. «Die Paare bearbeiten die Inhalte selbstständig, alle müssen selbst herausfinden, was für sie richtig ist und ihnen hilft.» Als bestärkend für die Beziehung und die Familie habe sie es erfahren, gemeinsame Rituale zu haben. Und rückblickend auf die Zeit als junge Eltern weiss sie aus eigener Erfahrung: «Mit dem Partner alleine ins Restaurant zu gehen und Zeit zu zweit zu geniessen, das lernst du als junge Mutter oder Vater enorm zu schätzen. Wenn da die Grosseltern oder andere anbieten, für einen Abend die Kinder zu hüten, damit die Eltern wieder mal Zeit als Paar verbringen können, ist das für sie das grösste Geschenk.» Als Paar sind Ursula und Jürg Wüst-Lückl jetzt in der nächsten Beziehungsphase angekommen: Ihre drei Kinder sind inzwischen erwachsen, aber sie wohnen alle noch zu Hause. «Doch sie sind nicht mehr auf uns angewiesen, sie führen ihr eigenes Leben», sagt Ursula Wüst. Aber etwas ist den beiden bis heute wichtig, wie Jürg Wüst festhält: «Uns war die gemeinsame Zeit am Esstisch schon immer wichtig. Dieses Ritual pflegen wir bis heute so. Wer am Mittag oder Abend zu Hause ist, verbringt gemeinsame Zeit am Tisch.»

Text: Stephan Sigg

Bild: Manuela Matt

IMPULSTAGE

Beim Eheseminar Linth regen Ursula und Jürg Wüst-Lückl die Teilnehmenden an, den Schritt in die Ehe bewusster und offener zu wagen, Wege zu fairer Partnerschaft und Kommunikation zu entdecken (fares Streiten) und sich Gedanken über den christlichen Gehalt der Heirat zu machen. Die nächsten Impulstage finden statt am Sonntag, 8. Februar 2026 (ökumenisch), und Sonntag, 22. März 2026, jeweils im Pfarrzentrum Gommiswald.
→ Weitere Informationen und Anmeldung: www.eheseminarlinth.ch

Während im Alltag glutenfreie Alternativen selbstverständlich sind, ist dies bei der Eucharistie komplex. Laut Kirchenrecht muss das für die Eucharistiefeier verwendete Brot «aus reinem Weizenmehl bereitet und noch frisch sein» (CIC 1983/924 §2).

Diese Vorgabe wurde Anfang der 2000er-Jahre präzisiert. In einem Schreiben an die Bischofskonferenzen formulierte die Glaubenskongregation 2003: «Hostien, die überhaupt kein Gluten enthalten, sind für die Eucharistie ungültige Materie.» Das bedeutet, dass die Wandlung des Brotes zum Leib Christi nicht stattfinden kann. Begründet wird dies laut Birgit Jeggle-Merz, emeritierte Professorin für Liturgiewissenschaft der Theologischen Hochschulen Chur und Luzern, mit der Praxis Jesu beim Abendmahl, «der das zu biblischer Zeit gebräuchliche Brot aus Weizenmehl als Zeichen für sein Heilshandeln verwendete».

Bruchteil von reinem Weizen

Gleichzeitig gibt es einen gewissen Spielraum. So erlaubt die Glaubenskongregation im gleichen Schreiben, dass «Hostien, die wenig Gluten enthalten, jedoch so viel, dass die Zubereitung des Brotes möglich ist ohne fremdartige Zusätze und ohne Rückgriff auf Vorgangsweisen, die dem Brot seinen natürlichen Charakter nehmen», für die Eucharistie gültig sind. Aus diesem Grund gibt es sogenannte glutenfreie Hostien für Zöliakie-Betroffene. Diese enthalten zwar 14 mg Gluten pro Kilogramm Mehl, liegen damit aber innerhalb der Norm von 20 mg/kg Mehl, nach der ein Nahrungsmittel als «glutenfrei» gilt. Wie diese Regelungen konkret umgesetzt werden, zeigt ein Blick in die Praxis der Pfarreien. In der Dompfarrei St. Gallen gibt es gemäss Christine Brülisauer vom Domsakristanen-Team nur wenige Personen, die eine glutenfreie Hostie benötigen. Diese bringen ihre Hostie in einer Pyxis, einer kleinen Dose, selbst mit und wenden sich zuvor an die Sakristei. Während der Kommunion wird ihnen die Pyxis gereicht. Falls gewünscht, stehen in der Sakristei auch glutenfreie Hostien zur Verfügung, die bei Bedarf vorbereitet werden. Voraussetzung ist allerdings, dass sich die betroffene Person frühzeitig meldet.

Dennoch wirksam

Hinter diesen Angeboten steht auch eine spezialisierte Logistik. Zuständig für den Vertrieb der glutenfreien Hostien ist die Hostienbäckerei im Kloster Hermetschwil AG. Diese bezieht sie aus Deutschland. Gemäss Äbtissin Angelika Streule werden in der Schweiz jährlich insgesamt rund 3000 solcher Hostien bestellt. Heute sind sich die meisten Pfarreien der Problematik bewusst und halten für Zöliakie-Betroffene glutenfreie Hostien bereit. Laut Jeggle-Merz gibt es auch Hostienbäckereien, die trotz der kirchenrechtlichen Vorgaben für Oblaten Mehl verwenden, das nicht glutenhaltig ist. «Kirchenrechtlich gesehen passiert nichts, wenn über diese Hostien das eucharistische Hochgebet gesprochen wird», sagt dazu die Liturgieprofessorin. Darüber hinaus verweist sie auf das Kriterium der «Fruchtbarkeit», das danach fragt, ob ein Sakrament auch das bewirke, was es bewirken soll. Diese sei doch sicher auch gegeben, «wenn ein von Zöliakie betroffener Mensch eine aus Kartoffel- oder Reismehl bestehende Hostie empfängt».

Text: Sylvia Stam, Redaktorin des Pfarrblatt Bern / red.

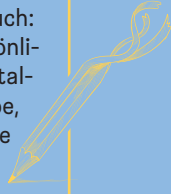
Leserfragen an info@pfarreiforum.ch

KINDER

Ein Buch für die Freundschaft

WEGWEISER

So gestaltest du dein Freundschaftsbuch: Ein einfaches Heft kann zu einem persönlichen Freundschaftsbuch werden. Gestalte zuerst eine eigene Seite und schreibe, male oder sammle Wünsche und lustige Ideen – so wird die Seite einzigartig.



1. BEGINNE MIT DANKBARKEIT

Schreibe auf, wofür du gerade dankbar bist, vielleicht für Freundinnen und Freunde, Familie oder besondere Momente im Alltag. Du kannst andere Kinder bitten, ebenfalls etwas zu notieren. Das erinnert dich daran, wie viele gute Dinge es in deinem Leben gibt. Dein Buch wird zu einem Ort voller Freude und schöner Gedanken.

Schon vor über tausend Jahren führten die Benediktinermönche im Kloster St. Gallen ein Freundschaftsbuch. So blieben über 15 000 Personen in Erinnerung. In der Stiftsbibliothek oder auch zu Hause kannst du dein eigenes Freundschaftsbuch gestalten.

2. GEMEINSAME MOMENTE SAMMELN

Alle können eine Erinnerung aufschreiben, die ihr zusammen erlebt habt. Das können spannende Abenteuer oder kleine Gesten sein. Diese Geschichten zeigen, wie stark Freundschaft ist.

3. KLEINE TATEN FESTHALTEN

Lass deine Freundinnen und Freunde aufschreiben, wann ihnen jemand geholfen oder Freude bereitet hat. Diese Geschichten zeigen, dass Freundschaft aus vielen kleinen Taten besteht. Das erinnert dich daran, selbst freundlich zu handeln.

5. RAUM FÜR PERSÖNLICHES LASSEN

Lass viel freien Raum, damit deine Freundinnen und Freunde schreiben oder malen können, was ihnen wichtig ist. Vielleicht schreiben sie etwas Lustiges, einen Rat oder eine Erinnerung. So wird dein Buch einzigartig und lebendig. Denn Freundschaft ist vielseitig.

4. MIT WÜNSCHEN MUT MACHEN

Schreibe Träume und Wünsche für die Zukunft auf. Denke dabei an euch selbst, aber auch an andere. So entsteht ein Buch voller Hoffnung und Zuversicht. Diese Worte können dich trösten und Mut machen.

WEITERE INFOS

Ob Freundschaftsbücher, Marmorpapier, Monogrammstempel, Hefte oder Karten gestalten: Alle Kinderangebote in der Stiftsbibliothek findest du auf www.stiftsbezirk.ch/de/veranstaltungen

EXTRATIPP

Regelmässig gibt es in der Stiftsbibliothek Kurse, in denen du lernen kannst, eigene Freundschaftsbücher oder Marmorpapier zu gestalten. «Das Besondere an unseren Freundschaftsbüchern ist, dass es keine Vorgaben gibt», sagt Eva Dietrich von der Stiftsbibliothek. «So können die Freundinnen und Freunde später frei ins Buch schreiben oder zeichnen, was sie wollen.» Im Kurs im Januar haben die Kinder Marmorpapiere hergestellt, sich gemeinsam Titel für ihre Freundschaftsbücher überlegt, eine Freundschaftsseite gestaltet und farbige Blätter für das Buch ausgesucht. «Die Eltern haben am Schluss dabei geholfen, das Marmorpapier zuzuschneiden und den Einband zu kleben.»



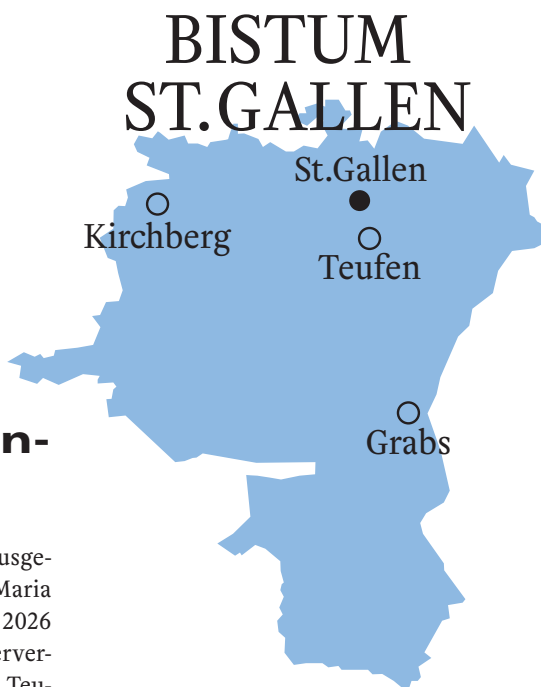
Abschied vom Altoggenburg

Kirchberg/St. Gallen. Im März wird Mathai Ottappally als Nachfolger von Beat Grögli neuer Dompfarrer in St. Gallen. Zuvor war er während knapp fünf Jahren als Priester in der Katholischen Kirche Altoggenburg tätig. Über seine Zeit dort sagt er im St. Galler Tagblatt: «Ich habe es immer sehr genossen, mit den Menschen unterwegs zu sein, daher bleiben mir viele schöne Begegnungen in Erinnerung. Auf die gegenseitige Unterstützung und das gute Miteinander blicke ich mit Dankbarkeit zurück.» Er habe immer viel Wertschätzung erfahren. Dazu inspiriert, Pfarrer zu werden, habe ihn einst der Pfarrer in seinem Heimatdorf in Indien. Er sei volksnah und für die Menschen da gewesen. (red./nar)



Umstrittene Gemeinschaft im Fokus

Teufen. Die Nachricht hat jüngst Besorgnis ausgelöst: Die Gemeinschaft der Schwestern von «Maria Stella Matutina» (Maria Morgenstern) soll Ende 2026 im Kloster Wonnenstein einziehen. Der Trägerverein des ehemaligen Kapuzinerinnenklosters in Teufen gab Ende November bekannt, dass er mit der Gemeinschaft eine entsprechende Vereinbarung unterzeichnet habe. Dass die Gemeinschaft umstritten ist, hat viel mit ihrer Entstehungsgeschichte zu tun. Die 2014 in Spanien gegründete Gemeinschaft «Maria Stella Matutina» ging hervor aus einer vom französischen Dominikaner Marie-Dominique Philippe (1912–2006) gegründeten Gemeinschaft Kontemplativer Schwestern innerhalb der Johannesgemeinschaft. Bei der Gründerfigur handelt es sich – wie man heute weiss – um einen Missbrauchstäter. Die Reaktionen veranlassten das Bistum St. Gallen dazu, die Situation neu zu evaluieren. «Viele Reaktionen haben uns vor eine neue Faktenlage gestellt», teilte die Kommunikationsbeauftragte des Bistums, Isabella Awad, mit. (kath.ch/red)



72 Gesuche berücksichtigt

St. Gallen. Die Elijah-Musikschulen in den Dörfern Hosman und Nou (Rumänien) bieten benachteiligten Roma-Kindern und Jugendlichen Anerkennung, Ausdruck und Gemeinschaft. Es ist eines von 72 Projekten in Entwicklungsländern, die im vergangenen Jahr mit Geldern aus dem entsprechenden Budgetkredit des Katholischen Konfessionsteils St. Gallen unterstützt wurden. Der Gesamtkredit betrug 1,2 Millionen Franken. Die Projekte reichen von Unterstützungen für Kinder über Ausbildungsprojekte, Integrationsprojekte, bauliche Unterstützungen bis hin zu gesundheitsfördernden Massnahmen, Ernährungshilfen und landwirtschaftlichen Projekten oder einem Informatiklabor für eine Schule. Im aktuellen Jahr ist der zur Verfügung stehende Kredit für die Missions- und Entwicklungshilfe aus Sparmassnahmen tiefer. Konkret kann die Kommission für Missions- und Entwicklungshilfe 2026 eine Million Franken auf die eingehenden Gesuche verteilen. (red./nar)

Patenschaft dank Chorreise



Grabs. Irene Stäheli, pensionierte Kirchenmusikerin aus Grabs, hat kürzlich im «Werdenberger und Obertoggenburger» erzählt, wieso sie die Patenschaft für ein Kind aus Tansania übernommen habe. 2014 führte sie eine Afrikareise nach Tansania, damals als Mitglied des Swiss Gospel Choirs. «Bei einem Konzert lag das Bild von einem ernsten Mädchen ohne Lächeln auf dem Tisch», sagt die 67-Jährige. «Ich wusste sofort: Ihm will ich helfen.» Über die Organisation Compassion Schweiz übernahm sie eine Patenschaft. Sie sagt: «Wer eine Patenschaft für ein Kind übernimmt, unterstützt die ganze Familie. Das beeindruckt mich besonders.» (red./nar)

Tipp



Der Mann auf dem Kirchturm

Er ist der Kaminfeger des Dorfes, und als Dachdecker liebt er es, auf Kirchtürmen in schwindelerregender Höhe zu arbeiten. Für den Bub ist der Grossvater ein Glücksbringer und starker Mann. Er möchte ihm nacheifern und mehr über seine Herkunft erfahren. Doch der Sturz von Edwin Beelers Grossvater vom Dach verändert alles. Was bleibt, sind offene Fragen zu einem generationenübergreifenden Trauma, zu männlicher Dominanz, weiblicher Unterordnung, zur eigenen Identität – und Schweigen. Eine Schweizer Familienchronik vom Luzerner Filmregisseurs Edwin Beeler.

Jetzt im Kino

Fernsehen



Osteria all'undici

Nach einem Klinikaufenthalt steht der Tessiner Regisseur Filippo vor einem Wendepunkt. In der sozialen Einrichtung Osteria all'undici wagt er den beruflichen Wiedereinstieg und knüpft neue Freundschaften. Ein vielschichtiges Porträt über psychische Fragilität, Selbstakzeptanz und den Kampf gegen gesellschaftliche Etiketten. Die Doku erzählt von Menschen, die zwischen geschütztem Arbeitsumfeld und freiem Markt ihren Platz finden.

→ **Sonntag, 15. Februar, SRF1, 23.00 Uhr**



IOC-Präsidentin Kirsty Coventry

Kirsty Coventry wurde im März 2025 als erste weibliche und afrikanische Person zur Präsidentin des Internationalen Olympischen Komitees (IOC) gewählt. Die frühere Weltklasse-Schwimmerin aus Simbabwe schrieb mit diesem historischen Sieg Geschichte, seit Juni 2025 ist sie im Amt. Mit ihrer Familie zog sie nach Lausanne. Sie setzt sich im männlich geprägten Verband ein für mehr Inklusion und Modernisierung.

→ **Freitag, 30. Januar, ARD, 23.55 Uhr**



Das Tagebuch des Abbé Stock

Als Seelsorger betreute der katholische Priester Franz Stock im Zweiten Weltkrieg in den Wehrmachtsgefängnissen von Paris Häftlinge, die zum Tode verurteilt waren. Er wird Zeuge von 863 Erschiessungen, die er in seinem Tagebuch festhält: Geschichten von Widerstand, Glaube und Trost im Angesicht des Todes, aber auch von Verstrickung und Unrecht. Sein Tagebuch ist ein Zeugnis der nationalsozialistischen Barbarei. Eine Stimme gegen das Vergessen aus der dunkelsten Zeit der deutsch-französischen Geschichte.

→ **Dienstag, 27. Januar, ORF2, 23.05 Uhr**

Radio

Digital abgehängt

Die Digitalisierung verdrängt viele analoge Möglichkeiten, vom Bezahlen bis zu Behördenwegen. Sie setzt voraus, dass alle Menschen Geräte bedienen und neue Updates bewältigen können. Wo analoge Alternativen verschwinden, entsteht Ausgrenzung; nicht, weil jemand zu wenig kann, sondern weil Systeme wenig Rücksicht nehmen auf unterschiedliche Lebensrealitäten, Körper und Gewohnheiten. Die Digitalisierung verlangt ständige Anpassung. Nicht alle können das leisten. Die Folge: Überforderung, Rückzug, Ausschluss. Besonders deutlich zeigt sich das bei älteren Generationen. In Österreich sind fast ein Viertel der über 65-Jährigen gar nicht online, bei den über 75-Jährigen ist es die Mehrheit. Und auch wer Zugang hat, kämpft mit der Geschwindigkeit, in der Routinen wieder entwertet werden.

→ **Montag, 2. Februar, 01, 9.05 Uhr und danach oe1.orf.at**

Zuversicht in herausfordernden Zeiten

Die Expertin für Positive Psychologie Dr. Daniela Blickhan erklärt, wie positive Emotionen die schädlichen Wirkungen von Stress abmildern und Zuversicht fördern können. Mit einfachen Übungen können Eltern und Pädagogen Kindern helfen, Resilienz zu entwickeln und die schönen Momente im Leben bewusster wahrzunehmen.

→ **«Focus» von ORF Radio Vorarlberg (17. Januar) nachhören**
<https://sound.orf.at/podcast/vbg/focus/>

Bilder: Calypso Film AG (oben); SRF, Martin Rulsch / Wikimedia Commons

Agenda

Die Stimme – unser Körperinstrument

Samstag, 14. Februar 2026, 9.30 bis 12.15 Uhr

Unsere Stimme ist ein Instrument, das in uns wohnt – lebendig, individuell und voller Ausdruckskraft. Doch wie können wir unser Singen körperlich ganzheitlicher erfahren und ohne Anstrengung und Ermüdung singen? Wie entsteht ein kraftvoller, strahlender Ton ohne Druck und Verspannungen? Welche Rolle spielen Atmung, Haltung und die Resonanzräume für unsere Klangqualität? Der Workshop von Esther Hobi-Schwarb richtet sich an Chorsingende und Chorleitende jeden Alters, die nach Hintergrundwissen für ihr eigenes Singen suchen.

→ **Kath. Begegnungszentrum (BGZ) Uznach, Infos und Anmeldung: www.kirchenmusik-sg.ch**

Ethik-Talk: Verantwortung

Donnerstag, 19. Februar 2026, 19.30 Uhr

Die Christliche Sozialbewegung KAB SG / Ökumenische Kommission GFS der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen SG/AR/AI organisieren einen Ethik-Talk zum Thema: «Wieviel Nächstenliebe wollen wir uns leisten? Anfrage an unsere politische und soziale Verantwortung.» Mit dabei: Kevin Loosli, Präsident der Jungen SVP Kanton St. Gallen, Rolf Bossart (SP), Präsident des katholischen Kirchgemeindeparlaments der Stadt St. Gallen, und Verena Birchler, Coach und Reiseleiterin. Im Anschluss an die Podiumsdiskussion lädt die KAB zu «Wein & Brot». Kollekte für das Solidaritätshaus St. Gallen. Anmeldung: KAB-SG@bluewin.ch.

→ **Festsaal St. Katharinen, Katharinengasse 11, St. Gallen**

Vorteile von Gartenarbeit

Dienstag, 24. Februar 2026, 19.30 Uhr

Gartentherapie beruht auf der Erkenntnis, dass die Beschäftigung mit Pflanzen und Gartenarbeit einen positiven Einfluss auf die körperliche und seelische Gesundheit haben. Am Themen-Abend «Willst du ein Leben lang glücklich sein, werde Gärtner» der ökumenischen Erwachsenenbildung Berneck-Au-Heerbrugg zeigt Cornelia Bally auf, wie gezielt eingesetzte pflanzen- und gartenbezogene Aktivitäten dazu beitragen können, die Verbindung zwischen Mensch und Umwelt zu stärken, die Lebensqualität zu fördern und die Gesundheit zu erhalten. Zudem gibt Bally einfach umzusetzende, saisonale Gartenideen.

→ **Katholisches Pfarreiheim Au**

Die Bibel erleben

1. März bis 28. März 2026

Die Bibelausstellung macht die Bibel erlebbar und bietet vor allem für Kinder phantasiereiche Interaktionen. So kann zum Beispiel ein Beduinenzelt betreten werden, um die Lebensrealität der Menschen zu Zeiten des Alten und Neuen Testaments nachzuempfinden. Das Angebot ist besonders geeignet für Schulklassen und Familien, aber auch für Erwachsene, die Zugänge zur Bibel finden wollen.

→ **Pfarreiheim St. Fiden, St. Gallen**

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

→ www.pfarreiform.ch/agenda

Auch im Dunkel dem Leben trauen

Ich komme an keiner Kirche vorbei, ohne zumindest für alle meine Lieben eine Kerze angezündet zu haben – manchmal reicht eine einzige, in Notsituationen muss jedoch ein ganzes Lichtermeer gegen meine Ängste und Sorgen ankämpfen.

Licht erhellt das Dunkel, bekämpft die Ohnmacht, hilft, wenn Worte fehlen. Wenn man die vielen Kerzen sieht, die in unseren Kirchen tagtäglich angezündet werden, scheint es vielen Menschen so zu gehen.

Mariä Lichtmess

Am 2. Februar feiert die Kirche «Darstellung des Herrn» oder auch «Mariä Lichtmess», wie das Fest im Volksmund genannt wird. Das Fest geht auf das Lukas-Evangelium zurück, in dem berichtet wird, dass Jesus als Erstgeborener von seinen Eltern in den Tempel gebracht wurde, um ihn dem Herrn vorzustellen. Gleichzeitig brachte Maria ein Reinigungsoffer dar, wie es nach jüdischem Gesetz vorgesehen war. Traditionellerweise werden an diesem Festtag alle Kerzen für den liturgischen und persönlichen Gebrauch gesegnet, eben auch die unzähligen Votivkerzen, die unsere Kirchen erhellen.

Hoffnung im Herz

Lichter und heller werden auch die Tage. Mit Lichtmess hat die Anzahl der Sonnenstunden seit der Wintersonnwende schon um über eine Stunde zugenommen, an sonnigen Tagen ist dies deutlich spürbar. Die heller werdenden Tage, die den Frühling ankündigen, schicken mir Hoffnung ins Herz: Licht hilft nicht nur, weil es das Dunkel vertreibt, es stärkt auch mein Vertrauen, gerade im Dunkel dem Leben zu trauen, weil es immer schon da ist.



Vera Maria Rösch

Seelsorgerin Katholische Kirche Region Rorschach



↑ Monia Lam hat im Alter von sechs Jahren mit dem Ukulelespielen begonnen. Heute singt sie im Jugendchor der Domsingschule St.Gallen.

Vom Kinderzimmer ins Tonstudio

Der zweite Platz beim kirchlichen Songwriting-Wettbewerb Sunday Playlist ermöglichte Monia Lam (13), ihren eigenen Song aufzunehmen. Die Schülerin der Domsingschule St.Gallen will damit Hoffnung machen, besonders den Menschen in Hongkong, der Heimat ihres Vaters.

«Mir ist wichtig, dass das Lied etwas aussagt und dass es eine Bedeutung hat», sagt Monia Lam. Die 13-Jährige hat im vergangenen Jahr mit ihrem eigenen Song «Hope is» beim Songwriting-Wettbewerb von Sunday Playlist mitgemacht und im Finale den zweiten von sieben Plätzen belegt. Das Projekt der evangelisch-reformierten Kirche des Kantons St.Gallen und des Katholischen Konfessionsteils des Kantons St.Gallen hat zum Ziel, junge Musikerinnen und Songwriter zwischen 12 und 22 Jahren zusammenzubringen und in ihrer Persönlichkeit und in ihren Begabungen zu fördern. Es unterstützt Jugendliche dabei, ihre eigene Band zu gründen, und ermöglicht ihnen, ihren eigenen Song professionell aufzunehmen.

Wertvolle Tipps vom Vater

Musik hat im Leben von Monia Lam schon immer eine grosse Bedeutung. Sie sagt: «Wenn ich keine Musik machen könnte, würde mir etwas im Leben fehlen.» Ihr erstes Lied hat die junge Frau aus Speicherschwendi AR bereits mit vier Jahren entwickelt. «Ich habe meinem Vater den Text und eine Melodie vorgegeben und er hat ein Lied gemacht.» Im Alter von sechs Jahren hat Monia mit dem Ukulelespielen begonnen, später kam das Klavierspielen hinzu. Rund 20 Songs habe sie mittlerweile geschrieben, aber nie veröffentlicht. Manches würde

sie heute anders machen, sagt Monia. Ihr Vater Damon Lam ist selbst Musiker, spielt Gitarre und Bass und unterstützt seine Tochter tatkräftig. «Er kann mir alles zeigen und gibt mir immer wieder wertvolle Tipps.» Mit ihrer jüngeren Schwester Malena hat sie die Band Moonbeam-Sisters gegründet und sich einen Künstlernamen ausgedacht: Moonia, eine Kombination ihres Namens und des englischen Wortes für Mond (moon). Zudem ist Monia Mitglied im Jugendchor der Domsingschule St.Gallen. Noch ist die Musik nur ein Hobby. «Ich hoffe aber, dass ich noch lange weiter machen und vielleicht irgendwann weitere Songs herausbringen kann.»

Lied soll Hoffnung geben

Bei Sunday Playlist wird die Richtung des Songs vorgegeben. Die anderen Teilnehmenden durften einen Song über Hoffnung schreiben. So erschienen Anfang des Jahres alle Songs des letztjährigen Contests unter dem Thema «Hope». Für Monia passend. Sie schreibt gerne über ihre Emotionen. Und Hoffnung ist ein Thema, das ihr besonders am Herzen liegt und oft in ihren Liedern vorkommt. Monias Vater stammt aus Hongkong und sie als Familie haben die Proteste in den Jahren 2019 und 2020 miterlebt. «Viele Menschen sind festgenommen worden und sitzen im Gefängnis. Mein Lied handelt davon, in vielleicht hoffnungslosen Situationen die Hoffnung zu behalten.» Ihr persönlich hilft dabei auch der christliche Glaube. «Er gibt mir Halt.»

Austausch wichtig

Das auf drei Jahre angesetzte Projekt Sunday Playlist ging am 16. Januar mit einem Kick-off-Event in die zweite Runde – dieses Mal zum Thema «Faith». Songs können noch bis zum 22. Mai eingereicht werden. Monia ist froh, beim Contest im vergangenen Jahr mitgemacht zu haben, und ermutigt auch andere zur Teilnahme: «Ich habe viel gelernt und konnte mich mit anderen jungen Songwritern austauschen. Das war super. Dass ich mein eigenes Lied im Studio aufnehmen konnte, ist natürlich cool. Ich würde wieder mitmachen.»

Mehr Infos: www.sundayplaylist.ch

Text: Alessia Pagani

Bild: zVg.

Auflage: 107800, erscheint 12-mal im Jahr.
2. Ausgabe 2026, 1. bis 28. Februar 2026
Adressänderungen: Bitte wenden Sie sich
direkt an Ihr Pfarramt.

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

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@pfarrefour.ch