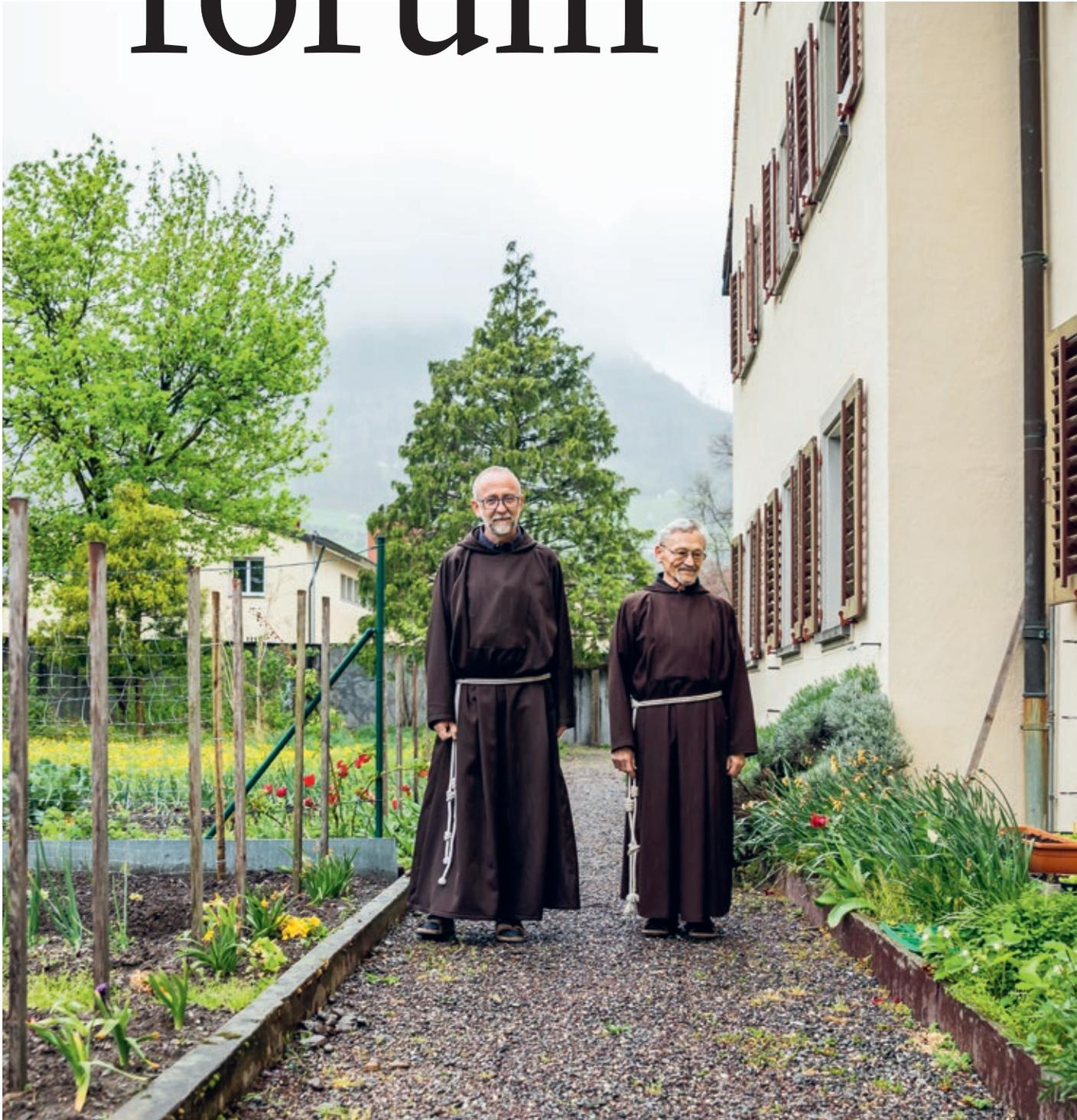


pfarre forum

5/2024

Pfarrblatt Bistum St. Gallen
www.pfarreiform.ch



Ordensleute leben länger

**Eine Studie zeigt: Nonnen
und Mönche leben länger.
Was können wir von ihnen in
Sachen Langlebigkeit lernen?**

Seiten 3–5

Mutter Teresa beim Eurovision
Seite 9

Experiment: Schweigend essen
Seiten 10–11

Editorial

Je älter ich werde, umso häufiger mache ich mir Gedanken über die Zukunft. Wie viel Zeit bleibt mir? Und wie schaffe ich es, diese möglichst bei guter Gesundheit zu erleben? Je mehr ich mich damit beschäftige, umso mehr merke ich, dass ich mit diesen Gedanken nicht alleine bin. Longevity – gesund alt werden und länger leben – ist momentan in aller Munde. Wir wollen überdurchschnittlich alt werden und geben dafür teilweise Unsummen an Geld aus. Bei der Reportage im Kloster Mels treffen wir auf körperlich und geistig vife Kapuziner. Sie leben ihren Alltag in der Gemeinschaft und nach fixen Abläufen – was gemäss einer Studie der Österreichischen Akademie der Wissenschaften die Lebenserwartung steigern kann. Aber vor allem sind sie positiv eingestellt und haben in ihrem Leben einen Sinn gefunden. Sie lachen viel und akzeptieren das Unumgängliche. Das alles kostet kein Geld, sondern ist unbezahlbar – und es hat mich beeindruckt. Ich möchte gerne alt werden, aber noch lieber möchte ich gesund und glücklich alt werden. Und ich wünsche mir, dass auch ich im Alter diese Ausgelassenheit und Zufriedenheit behalte, wie sie die Brüder im Kloster Mels versprühen. Mit ihnen als Vorbild kann auch ich mich mit dem Älterwerden anfreunden.



Alessia Pagani

Redaktorin
pagani@pfarreiforum.ch

Inhalt

THEMA

Was wir von Ordensbrüdern lernen können

Seiten 3–5

Sich auf Spontanes einlassen

Seite 6

«Wer positiv denkt, lebt länger»

Seite 7

Lernen in familiärer Atmosphäre

Seite 8

Mit Mutter Teresa zum Eurovision

Seite 9

Eine Zeitreise mitten im Alltag

Seiten 10–11

Kinderseite

Seite 12

Nachrichten

Seite 13

Medientipps & Agenda

Seiten 14–15

Leserfrage

Seite 15

Zu Besuch in ...

Seite 16

Was wir von Ordensbrüdern lernen können

Das Essen ist sehr ausgewogen und die Essenszeiten sind fix: Der geregelte Tagesablauf im Kloster schafft mehr Flexibilität und reduziert Stress. →



Text: Alessia Pagani
Bilder: Ana Kontoulis

Der Altersdurchschnitt im Kloster Mels liegt bei 65 Jahren. Die sechs Kapuziner sind alle bei bester Gesundheit. Nicht ohne Grund: Der Alltag im Kloster tut gut, wie eine Studie belegt. Im Schnitt leben Ordensbrüder fünf Jahre länger als ihre weltlichen Kollegen. Doch woran liegt das? Bruder Ephrem und Guardian Beat erzählen, worauf es ankommt.

Im Sprechzimmer des Klosters Mels herrscht zuerst Ratlosigkeit. Die beiden Ordensbrüder Beat und Ephrem schauen sich kurz irritiert an, dann antwortet Bruder Ephrem auf die Frage, wie es ihm geht: «Ich bin nicht mehr zwanzig, das merke ich natürlich. Aber mir geht es recht gut. Ich bin zufrieden.» Die Frage kommt nicht von ungefähr. Bruder Ephrem ist im vergangenen

Februar 80 Jahre alt geworden. Vor 60 Jahren ist er in den Orden der Kapuziner und damit in das Klosterleben eingetreten. Guardian Beat ist seit 36 Jahren im Orden. Und damit haben die beiden die besten Voraussetzungen für ein langes Leben. Gemäss einer aktuellen Studie leben Ordensmänner im Schnitt fünf Jahre länger als ihre weltlichen Kollegen (siehe Kastentext Seite 5). Als

Gründe werden unter anderem der geregelte Alltag und das Leben in der Gemeinschaft genannt. Dies zeigt, dass unsere Lebenserwartung nicht nur biologisch vorgegeben, sondern zum Teil beeinflussbar ist. Doch was machen die Menschen im Kloster anders als die Menschen draussen? Bei einem Besuch in Mels Anfang April erzählen die zwei Ordensbrüder von ihren Erfahrungen.



← «Es geht darum, mit der aktuellen Situation einen Umgang zu finden. Irgendwann merkt man, dass man nicht innerlich gegen etwas ankämpfen muss, dass man nicht beeinflussen kann», sagt Guardian Beat im Gespräch.

→ Beim Gebet kommen die Brüder zur Ruhe. «Das steigert das Wohlbefinden», sagt Guardian Beat.



Morgentliche Gymnastikeinheiten

Im Kloster Mels leben heute noch sechs Brüder. Der Jüngste ist 36 Jahre, der Älteste 88 Jahre alt. Guardian Beat ist mit seinen 58 Jahren der Zweitjüngste in der Gemeinschaft. Alle sind sie bei guter Gesundheit – sowohl körperlich als auch geistig. «Natürlich merken wir Älteren manchmal unser fortgeschrittenes Alter, aber es geht uns nicht schlecht, wir haben nichts Akutes», so Bruder Ephrem. Er ist ein aufgestellter Zeitgenosse, wif im Kopf und körperlich fitter als manch 40-Jähriger. Nicht ohne Grund. Bruder Ephrem hat seit der Jugend viel Sport betrieben, hat jahrelang Siebenkampf und Leichtathletik praktiziert und Klettertouren unternommen. Heute geht er immer noch oft schwimmen und reiten – einfach weniger intensiv als früher.

«Alt werden heisst für mich: Einen Tag nach dem anderen nehmen. Man muss sich arrangieren mit gewissen Sachen und manchmal um Hilfe bitten», sagt Bruder Ephrem. Sport und Bewegung spielen im Alltag der Ordensbrüder eine bedeutende Rolle. «Natürlich auch im Hinblick auf unsere Gesundheit», erklärt Bruder Beat. Er war früher starker Raucher und hat erst kürzlich damit aufgehört – er habe am Berg zu schnaufen begonnen. «Man merkt erst mit zunehmendem Alter, dass dies nicht guttut. Je älter ich

werde, umso mehr achte ich darauf, solche 'ungenuten' Sachen zu vermeiden.» Bruder Beat ist gerne und oft draussen in der Natur, macht täglich einen Spaziergang von mindestens einer Stunde. «Das tut Körper und Geist gut. Man denkt ein-

«Wir brauchen einen Sinn in unserem Leben, um glücklich zu sein.»

fach anders draussen.» Wenn er am Morgen keine Zeit findet, versucht er den Spaziergang am Nachmittag in den Tagesablauf einzubauen. Für Bruder Ephrem beginnen die Sporteinheiten noch früher. Kurz nach dem Aufstehen um 5.30 Uhr widmet er sich während 30 Minuten der Morgengymnastik, «auch, um beweglich zu bleiben».

Später an diesem Tag führt er uns in seine private Zelle. Ein Gymnastikmätteli sucht man dort vergeblich – er mache die Übungen am Boden, sagt Bruder Ephrem – stattdessen zeigt er uns seine Hantel, und bevor wir überhaupt richtig gucken können, schwingt er sie schon mehrmals über den Kopf. «Diese benutze ich aber selten.» Bruder Ephrem lacht. Man vermag die Aussage nicht ganz zu glauben, angesichts der Selbstverständlichkeit,

mit der der 80-Jährige mit der Hantel umgeht. Auf den Stepper im Keller schwingt er sich wie ein junger Turner. Auch Bruder Beat ist beeindruckt. Bruder Ephrem ist ein Tausendsassa. Noch heute sitzt er in verschiedenen Verwaltungsräten. «Wir müssen ihn immer ein bisschen bremsen», sagt Bruder Beat.

→ **Bruder Ephrem betreibt seit seiner Jugend viel Sport. Im Kloster macht er jeden Morgen seine Gymnastikübungen. «Um beweglich zu bleiben.»**



Ein Ort zum Wohlfühlen

Die Ordensbrüder pflegen ein gutes Verhältnis untereinander. Das spürt man sofort. Bruder Ephrem und Bruder Beat scherzen viel. Nicht oft wird an einem Termin für das Pfarreforum so herzlich gelacht wie an diesem Nachmittag in Mels. «Ich bin hier in einer Gesellschaft, in der ich mich sehr wohlfühle. Wir alle fühlen uns sehr wohl an diesem Ort und haben alles, was wir brauchen. Wir leben gerne hier und in der Gemeinschaft. Das hilft natürlich für das Wohlbefinden», sagt Bruder Beat. «Die Gemeinschaft ist für uns alle eine Entlastung», ergänzt Bruder Ephrem. Daneben spielen auch die Sinnhaftigkeit des Tuns eine bedeutende Rolle. «Das Leben im Kloster gibt uns einen Sinn. Wir wissen, warum wir morgens aufstehen. Wir Menschen brauchen einen Sinn in unserem Leben, um glücklich zu sein.» Im Kloster sei die Sinn-

«Die Gemeinschaft ist für uns alle eine Entlastung.»

frage im Alltag und in der Spiritualität eingebettet. Bei den weltlichen Bürgern sei dies anders. «Heute wird die Sinnfrage ausserhalb der Klostermauern oft verdeckt. Es gibt viele Herausforderungen im Alltag und im Beruf. Das schafft Stress und verdrängt die Sinnfrage. Sich über 'das Wofür' im Leben Gedanken zu machen, braucht Zeit. Oft haben wir die heute nicht mehr», sagt Bruder Ephrem. Auch das Zur-Ruhe-Kommen beim Beten und Meditieren steigere das Wohlbefinden. Bruder Beat erklärt: «Unser Klosterleben ist geprägt von einem geregelten Ablauf. Wir wissen, wann wir aufstehen müssen und was wir wann zu erledigen haben. Dazwischen haben wir sehr viel mehr Flexibilität als die weltlichen Bürger. Wir haben nicht denselben Stress und nicht denselben Druck.» Die geregelte Essenszeit habe einen weiteren Vorteil: «Wir können uns Zeit nehmen füreinander und für das Essen. Wir spre-

chen dann oft über das Erlebte oder über Sorgen. Und wir nehmen das Essen bewusst zu uns.» In der Küche bereitet Koch Bruder Josef soeben das Abendessen vor. Der frischgepflückte Salat aus dem eigenen Garten liegt schon parat. Es gibt immer Suppe, Salat, einen Hauptgang «und meist ein Dessert», so Bruder Beat. «Wir essen also sehr ausgewogen.»

Die Situation annehmen

Manchmal macht sich der hohe Altersdurchschnitt im Kloster Mels sichtbar. Nicht mehr alle Arbeiten können die Ordensbrüder alleine verrichten. Für die Reinigung der öffentlichen sowie der gemeinschaftlich genutzten Räume beispielsweise haben sie Hilfe von Angestellten und Freiwilligen. Ebenso bei der Gartenarbeit, die für die

sechs Brüder mittlerweile zu anstrengend geworden ist.

Mit einer Ausnahme: «Den Rasen mähe meist ich. Der Rasenmäher läuft ja von alleine vorwärts», sagt Bruder Beat und lacht. «Natürlich steht uns mit fortschreitendem Alter nicht mehr alles offen, aber das kann auch positiv sein. Wir 'müssen' nicht mehr alles machen.» Im Laufe der Jahre verändere sich die Einstellung zum Leben. «Es geht darum, mit der aktuellen Situation einen Umgang zu finden. Irgendwann merkt man, dass man nicht innerlich gegen etwas ankämpfen muss, dass man nicht beeinflussen kann.» Die beiden sprechen an diesem Nachmittag viel über Akzeptanz, darüber, dass man das Beste aus einer Situation machen müsse. Angst vor der Zukunft haben die beiden nicht. Ob sie denn auch, wie viele Menschen ausserhalb der Klostermauern, für die eigene Gesundheit beten, will man wissen. Die beiden Brüder schauen sich wieder an und antworten mit einem deutlichen Nein. «Ich sage mir immer:

Da musst schon du selbst dafür sorgen», sagt Bruder Ephrem und Bruder Beat ergänzt: «Hoffnung heisst für mich nicht, dass nichts Schlimmes kommen kann. Hoffnung heisst für mich, die Dinge so zu nehmen, wie sie kommen, und einen Sinn dahinter zu finden. Natürlich will ich gerne alt werden und am liebsten geistig fit bleiben. Körperlich wünsche ich mir, dass ich einigermaßen 'zwäg' bleibe und nicht bettlägerig werde.» Mit zunehmendem Alter macht sich auch Bruder Ephrem mehr Gedanken über seinen Lebensabend. Er weiss, dass das irdische Leben endlich ist. «Langsam geht es dem Tod entgegen. Respekt habe ich davor, dass ich irgendwann vielleicht im Kopf nicht mehr da bin, dass ich Demenz bekomme. Das wäre schlimm für mich. Alles andere muss ich in Kauf nehmen.»

PLUS FÜNF JAHRE

Die Deutsch-Österreichische Klosterstudie wurde am Institut für Demographie der Österreichischen Akademie der Wissenschaften durchgeführt. Das Ziel ist es, die entscheidenden Faktoren für Gesundheit und Langlebigkeit zu erforschen. An der Studie haben bisher 1158 Ordensleute aus Deutschland und Österreich teilgenommen. Die Studie zeigt: Ordensmänner leben im Schnitt fünf Jahre länger als ihre weltlichen Kollegen. Als Hauptgrund sieht Studienleiter Marc Luy den geregelten Alltag im Kloster: Der geregelte Tagesablauf, das Essen und Meditieren wirken sich positiv auf die Gesundheit der Ordensmänner aus. Besonders hervorzuheben ist hierbei die Stressreduktion.

Sich auf Spontanes einlassen

Sich freiwillig zu engagieren halte geistig und körperlich fit, sagt der pensionierte Kirchberger Arzt Felix Fust. Er selbst setzt sich bei «Zeitgut Toggenburg» für die Nachbarschaftshilfe ein. Mitunter am meisten faszinieren ihn die verschiedenen Lebensgeschichten.

«Heute kann ich Menschen beraten und begleiten, ohne wie früher als Arzt alles lösen zu müssen», sagt Felix Fust. →



Wenn Felix Fust über das Alter spricht wird deutlich, dass ihn dieses fasziniert. Der pensionierte Kirchberger Arzt und aktuelle Gemeinde-Koordinator für Kirchberg beim Verein Zeitgut Toggenburg legt einen Zeitungsartikel auf den Stubentisch und zitiert aus diesem: «Jedes vierte, im Jahre 2024 geborene Mädchen und jeder sechste Junge wird schätzungsweise mindestens 100 Jahre alt», sagt er und fügt an: «Aber was bedeutet das für die Gesellschaft, gerade in Zeiten, in denen Familienverbände nicht mehr so stark sind wie früher?» Zeitgut Toggenburg ist eine Möglichkeit auf diesen Strukturwandel in der Gesellschaft zu reagieren. Wer sich bei dem Verein engagiert, bekommt die Stunden, die er leistet, gutgeschrieben. Die Freiwilligen können diese bei Bedarf später selbst beziehen. Vor allem sei es aber wichtig, Jung und Alt zusammenzubringen, generationenübergreifend zu denken und entsprechende Angebote zu schaffen.

Von Erinnerungen erzählen

«Der von Aktion «Kirchberg-bewegt» initiierte Generationenspielplatz neben dem Fussballplatz in Kirchberg oder Kindergartenprogramme, zu denen Besuchstage im Altersheim gehören, schaffen niederschwellig Berührungspunkte», sagt der 76-Jährige. Kinder würden durch ihre spontane und direkte Art viel aus älteren Personen herausholen und diese auf eine ganz andere Weise aktivieren, als es beispielsweise Pflegefachpersonen tun. «Und da heute längst nicht mehr jedes Kind regelmässig seine Grosseltern sieht, kann es im

Gegenzug von den Erfahrungen und Erinnerungen der älteren Personen profitieren.»

Beim Älterwerden begleitet

Der Bäcker, der nach seiner Pensionierung einmal pro Woche in einer Kita kocht und davon begeistert ist. Oder ein Tierliebhaber, der mit dem Hund eines über 80jährigen Mannes, der schlecht zu Fuss ist, spazieren geht, damit das Tier bei ihm bleiben darf und nicht ins Tierheim muss. Das sind Beispiele, wie bei Zeitgut Nachbarschaftshilfe geleistet wird. «Sich zu engagieren ist auch immer etwas, das einen selbst geistig und körperlich fit hält. Unter Menschen zu sein und sich sozial einzubringen hält jung», sagt Felix Fust. «Aber neu ist diese Erkenntnis ja nicht. Gesund alt werden ist seit Jahren eines der Trendthemen in den Medien», sagt er und zieht einen weiteren Zeitungsartikel hervor. Dieser listet Faktoren auf, die einen gesunden Lebensstil ausmachen: Aktiv sein, sich gesund ernähren und viel bewegen, nicht rauchen, wenig Alkohol trinken, positive soziale Beziehungen pflegen, Stress reduzieren und möglichst keine opioidhaltigen Medikamente zu sich nehmen sind einige Empfehlungen, die genannt werden. «Als Arzt in Kirchberg habe ich viele Menschen beim Älterwerden begleitet», sagt Felix Fust. «Dabei war gesund alt werden natürlich eines der wichtigen Themen. Wobei der moderne Mensch schon oft die Erwartungshaltung hat, dass Medizin alles kann.» Beeindruckt hat ihn als Arzt auch, wie unterschiedlich Personen damit umgegangen sind, wenn sie die Diagnose einer unheilbaren

Krankheit erhalten haben. «Oft kam dann bei meinen Patientinnen und Patienten der Glaube im traditionellen Sinn zum Vorschein. Überrascht hat mich immer auch, wie viele ihr Schicksal angenommen statt damit gehadert haben», sagt er. Als Gegenbeispiel sei ihm ein Geistlicher in Erinnerung geblieben, dem es überraschenderweise schwerfiel seine Krankheit zu akzeptieren und der immer weitere medizinische Abklärungen forderte.

Was da ist nutzen

Durch sein Engagement bei Zeitgut Toggenburg ist Felix Fust weiterhin nahe an den Lebensgeschichten der Menschen dran. «Ich kann sie beraten, ohne aber wie früher als Arzt alles lösen zu müssen. Das mache ich gerne und es gibt mir etwas zurück», sagt er. Projekte und Visionen, die sich in Kirchberg umsetzen liessen, hat Felix Fust einige: So etwas wie den b'treff in Wattwil hätte er gerne, also einen Ort mit niederschweligen Unterstützungsangeboten und einem Begegnungscafé. Auch Rikscharfahrten wie in Rorschach würde er gerne in Kirchberg anbieten. Dabei unternehmen Freiwillige mit einem umgebauten Lastenvelo Ausfahrten mit Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohnern. «Die Überalterung und die Vereinsamung nehmen zu. Die Ressourcen für freiwilliges Engagement sind in der Gesellschaft da. Das müssen wir nutzen.»

→ [Infos unter zeitgut-toggenburg.ch](https://www.zeitgut-toggenburg.ch)

Text: Nina Rudnicki

Bild: Ana Kontoulis

«Wer positiv denkt, lebt länger»

Wie man über ältere Menschen redet und denkt, zeigt sich an individuellen und gesellschaftlichen Altersbildern. Christina Röcke forscht am «Healthy Longevity Center» der Uni Zürich zu Wohlbefinden, Aktivitäten und wie sich Altersbilder gesundheitlich auswirken.

Christina Röcke, wie sieht Ihr Altersbild aus?

Christina Röcke: Mein Altersbild ist sehr positiv geprägt. Anhand meiner Arbeit sehe ich immer wieder, dass es «die» alte Person und «das» Alter nicht gibt. Zahlreiche über 80-Jährige sind trotz Einschränkungen noch fit und zufrieden. Doch die körperlichen, mentalen und psychischen Fähigkeiten alter Menschen sind vielfältig – genau wie bei Kindern. An den Lebensrändern zeigen sich diese Unterschiede viel mehr als in der Lebensmitte. Ab etwa 65 Jahren spricht man heute vom dritten und ab etwa 85 Jahren vom vierten Lebensalter. Trotz körperlicher, kognitiver und sozialer Verluste gelingt es vielen, mit diesen altersbedingten Veränderungen umzugehen.

Was prägt unsere Altersbilder?

Individuelle Altersbilder entstehen im Kontext der gesellschaftlichen Sicht aufs Altern. Als Kind übernimmt man diese implizit oder explizit vermittelten Altersbilder meist unkritisch. Man bekommt sie im Umgang mit dem Alter und alten Menschen mit, aber auch über Redensarten wie «Heute fühle ich mich alt» oder «Du bist doch noch keine 80».

Inwiefern entwickeln sich Altersbilder im Lauf eines Lebens?

Je älter man wird, desto mehr verfeinern sich die eigenen Vorstellungen übers Altern. Je nach Krankheitslast und subjektiver Gesundheit entwickelt man eher positive, gewinnbezogene oder negative, verlustbezogene Altersbilder. Fähigkeiten gehen in jedem Alter verloren – im Kleinkindalter etwa in der Lauterkennung im Kontext des Spracherwerbs. Mit zunehmendem Alter nehmen Verluste zu, weil Fähigkeiten dann oft eher verloren als dazugewonnen werden. Doch menschliche Entwicklung umfasst Verluste, Gewinne und den Erhalt von Fähigkeiten und Kompetenzen. Diese Vielfalt muss man in ein differenziertes Altersbild übertragen. Genauso wenig, wie alle alten Menschen senil werden, werden alle weise.

Wie haben sich die Altersbilder verändert?

Traditionelle Darstellungen des Lebens und des Altersverlaufs unterscheiden in der Regel eine

«Je älter man wird, desto → mehr verfeinern sich die eigenen Vorstellungen übers Altern», sagt Christina Röcke.



Phase des Wachstums und Zugewinns zwischen Geburt und mittlerem Erwachsenenalter und danach eine Phase des unabänderlichen Niedergangs und Verlusts bis hin zum Tod. Dieses sehr defizitorientierte Altersbild ist wissenschaftlich völlig überholt, aber nach wie vor sehr präsent, auch in der Art, wie über das Alter, das Altwerden und ältere Menschen als soziale Gruppe gesprochen und gedacht wird. Mittlerweile lässt sich ein zunehmend differenzierteres Altersbild erkennen, dem ein Wissen um die Vielfalt von Alter innewohnt. Tendenziell werden die Vorstellungen ums Alter komplexer – weg von einer reinen Verlustorientierung, hin zu einem altersübergreifend wahrgenommenen Gestaltungsspielraum auch im höheren Erwachsenenalter. Viele Gedächtnisbereiche, Schnelligkeit und Aspekte von Mobilität nehmen typischerweise ab, dafür nehmen Erfahrung, Gelassenheit und verbale sowie emotionale Fähigkeiten mitunter zu. Um solche Ressourcen und einen guten Umgang mit Funktionsverlusten zu fördern, spielen unter anderem die Wohnsituation, das soziale Umfeld und das gesamte gesellschaftliche Klima eine wichtige Rolle.

Was fördert positive Altersbilder?

Ältere Menschen, die sich subjektiv gesund fühlen, eine niedrige objektive Krankheitslast haben und im Alltag klarkommen, haben ein eher wachstums- statt verlustorientiertes Altersbild. Auch Kultur- und Bildungsaktivitäten fördern ein positives Altersbild sehr.

Beeinflussen Altersbilder die Gesundheit?

Ja, und zwar auf sehr vielfältige Art. Nur schon, indem man negative Assoziationen zum Altern weckt, kann man auch bei jungen Erwachsenen die Gehgeschwindigkeit und Gedächtnisleistung negativ beeinflussen. Auch stärkere körperliche Stressreaktionen hängen mit negativen Altersbildern zusammen, etwa ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen oder Demenz. Zentral aber ist, dass man mit einem positiven Altersbild im Durchschnitt rund 7,5 Jahre länger lebt als mit einem negativen. Positive Altersbilder können die Gesundheit somit beachtlich fördern.

Interview: Anouk Hiedl, Pfarrblatt Bern
Bild: Stefan Maurer

Lernen in familiärer Atmosphäre

1924 gründeten die Salettiner die Schule Waid in Mörschwil. Heute führen nicht mehr die Patres, sondern eine Stiftung die Schule. Die individuelle Begleitung der Schülerinnen und Schüler steht im Fokus.

44 Schülerinnen und Schüler besuchen in diesem Schuljahr die Schule Waid. «Die familiäre Atmosphäre ist eine unserer Stärken», hält Schulleiter Roland Aregger beim Rundgang über das Schulgelände fest. Hier ist unter anderem auch ein grosses Bienenhaus zu finden, das das Eintauchen in die Welt der Bienen ermöglicht. «Erfreulicherweise hat unsere Schule einen so grossen Umschwung, der kann als zusätzlicher Lernort genutzt werden», merkt Roland Aregger an. Die Schülerinnen und Schüler stammen mehrheitlich aus umliegenden Gemeinden, die keine eigene Oberstufenschule haben. «Es melden aber auch Eltern aus anderen Gemeinden ihre Kinder bei uns an, weil sie unser Konzept der individuellen Begleitung anspricht.» Die Waid bietet die Mittelstufe, typengemischte Oberstufe sowie das Untergymnasium an.



↑ Pater Piotr Zaba, Hausoberer (links) und Roland Aregger, Schulleiter, wollen in der Waid Jugendlichen Bildung in familiärer Atmosphäre ermöglichen.

Mehrere Generationen

1924 kauften die Salettiner das Grundstück in Mörschwil und gründeten ein Missionshaus und eine Internatsschule. Aus dem Internat wurde inzwischen eine Tagesschule. Heute sind acht Salettiner-Patres in der Unteren Waid zu Hause. «Bei uns leben drei Generationen unter einem Dach: Der jüngste ist 41 Jahre, der älteste 95 Jahre», so Pater Piotr Zaba, Hausoberer und Stiftungsratspräsident. Die Patres stammen aus Polen, aus der Schweiz, Liechtenstein und Deutschland. Mit ausbleibenden Ordensberufungen sieht sich die Gemeinschaft nicht nur im deutschsprachigen Raum konfrontiert. «Auch in Polen ist die Zahl der Ordensberufungen stark rückgängig.» Trotzdem bleibt der Pater positiv: «Es gilt, sich im Vertrauen auf Gott den heutigen Herausforderungen zu stellen und für die Menschen da zu sein.»

Spiritualität alltagsnah

In der Waid ist Pater Piotr Zaba der einzige Salettiner-Pater, der heute noch im Schulbetrieb mitwirkt – als Religionslehrer und Schulseelsorger. «Wir haben uns bewusst dafür entschieden, die Schule weiterzuführen, auch wenn wir es selber personell nicht mehr stemmen können», sagt er. Die Schule wird heute als Stiftung geführt, deren Präsidium Pater Piotr inne hat. Ideell und finanziell unterstützt wird die Schule vom Katholischen Konfessionsteil des Kantons St. Gallen und

vom Förderverein AMICI. Die Schule steht aber für Jugendliche aller Konfessionen und Religionen offen. Etwa die Hälfte der Lernenden haben einen katholischen Hintergrund. Im Schulalltag werden die christlichen Werte gelebt und gefördert. Die katholische Verwurzelung der Schule sei auch durch Angebote wie die Schulseelsorge, Gottesdienste oder Besinnungstage spürbar. Diese liegen Pater Piotr sehr am Herzen. «Ich versuche, den Jugendlichen möglichst alltagsnah Zugänge zur Spiritualität zu ermöglichen.» So habe sich zum Beispiel ein Besinnungstag mit dem Thema Schöpfungsverantwortung beschäftigt.

Polnische Gottesdienste

Auch wenn die Salettiner sich aus der Schule zurückgezogen haben, wollen sie auch künftig etwas für die Bildung, die Vermittlung von Spiritualität und Seelsorge tun. «Wir sind in mehreren Seelsorgeeinheiten des Bistums als Seelsorger im Einsatz», so Pater Piotr Zaba. Er selbst ist bistumsweit als Seelsorger für die polnischsprachigen Gläubigen engagiert. Die Gemeinschaft bietet in der Waid auch regelmässig Gottesdienste und andere spirituelle Angebote an. Auf grosse Nachfrage stossen laut Pater Piotr die polnischen

Gottesdienste. Pater Piotr legt Wert darauf, dass sich hier alle willkommen fühlen. Die Gottesdienste werden zweisprachig gefeiert – auf Deutsch und Polnisch. «Diese Zweisprachigkeit ist ja auch die Realität vieler polnischer Gläubiger, die in der Ostschweiz leben.»

Text: Stephan Sigg

Bild: Ana Kontoulis

JUBILÄUMSFEST

Die Schule Waid und die Salettiner bieten beim Festtag 100 Jahre Untere Waid am 1. Juni ab 14 Uhr Interessierten ein abwechslungsreiches Programm. Es besteht auch die Möglichkeit, die Schule zu besichtigen und mit Lehrpersonen ins Gespräch zu kommen.

→ www.waidsg.ch

Mit Mutter Teresa zum Eurovision Song Contest

Beim Eurovision Song Contest gibt es fast nichts, das es noch nicht gab – und doch dieses Jahr neu: Alyona Alyona & Jerry Heil, die die Ukraine beim europäischen Wettbewerb vertreten, lösten eine kleine Kontroverse aus. Denn sie widmen ihren Song Maria und Mutter Teresa.

Mit viel nackter Haut, Glitzer und raffinierten Choreografien versuchen Anfang Mai beim Eurovision Song Contest, dieses Mal live aus dem schwedischen Malmö, wieder Bands aus rund fünfzig Teilnahmeländern zu punkten. Unter den Favoriten: die Rapperin Alyona Alyona und die Sängerin Jerry Heil aus der Ukraine mit ihrem Song «Teresa & Maria» – eine Hommage an die Muttergottes Maria und Teresa von Kalkutta, die 2016 von Papst Franziskus heilig gesprochen wurde.

Für Emanzipation

Die 28-jährige Jerry Heil (mit richtigem Namen Yana Shemayeva) schrieb den Song gemeinsam mit Rapperin Aliona Savranenko. Letztere ist seit einigen Jahren in der europäischen Rap-Szene ein grosser Name. Die ehemalige Kindergärtnerin rappt ohne Fluchausdrücke und macht sich mit ihren Songs für die Emanzipation und für Bodypositivity stark. Sie setzt aber auch auf Nachhaltigkeit: Bei ihren Auftritten trägt sie Second-Hand-Outfits. Warum will sie mit ihrer Kollegin jetzt mit Maria und Teresa den Eurovision-Sieg für sich entscheiden?

Durchhaltewillen

In dem eingängigen Song klingt es fast schon wie in einem Gebet: «Maria und Mutter Teresa sind mit uns!». Es geht im Text, so die beiden Künstlerinnen gegenüber den Medien, um weibliches Durchhaltevermögen in schwierigen Zeiten und das am Beispiel Mutter Teresas und der Jungfrau Maria. Diese Statements sorgten nicht nur in der Ukraine für Schnappatmung. Die Kritiker störten sich gar nicht so sehr an der Tatsache, dass es sich bei Maria und Teresa um zwei religiöse Frauen handelt. Als Affront empfanden sie die Sicht auf die als «Mutter Teresa» weltweit bekannte Albanerin: Es sei deplatziert, die heilige Teresa von Kalkutta als Vorbild zu nennen, wo doch seit Langem feststehe, dass sie alles andere als perfekt war. Während des langjährigen Verfahrens zur Selig- und Heiligsprechung, bei der der Vatikan lange und intensiv prüft, ob die Person tatsächlich ein heiligengemässes Leben geführt hat und alles mitbringt, um den Status einer Heiligen zu haben, machten Zeitzeugen und auch Medien publik: Unbestritten ist die beeindruckende und unermüdliche Arbeit von Mutter Teresa und ihrer Ordensgemeinschaft für die

Nächstenliebe. Doch Mutter Teresa, die für ihre Arbeit mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet wurde, hatte offensichtlich auch andere Seiten. Eine Studie kam sogar zum Urteil, dass sie alles andere als eine Heilige gewesen sei. Es war darin von der Überforderung von Mutter Teresas und ihren Ordensschwestern mit der Arbeit für Kinder und Kranke die Rede und einer «fragwürdigen Art», sich um Kranke zu kümmern.

Niemand ist perfekt

Alyona Alyona betonte: Der Song sei nicht missionarisch, sondern symbolisch zu verstehen. Es gehe um weibliches Durchhaltevermögen. «Teresa führte ein asketisches Leben», wird die Rapperin in ukrainischen Medien zitiert. Sie sei vergleichbar mit Menschen von heute, die sich

für etwas einsetzen und ein Vorbild für alle Frauen: «Wir sind alle Maria und Teresa, die es ohne Geld oder sonst irgendwas geschafft haben.» Und mit Bezug auf Mutter Teresas radikale Ablehnung der Sterbehilfe: «Sie wollte, dass die Menschen leben und nicht sterben.» Das Newsportal «The New Voice of Ukraine» bringt ein Zitat von Alyona Alyona, das auch von einer modernen Theologin oder einem Theologen stammen könnte: Alle haben auch dunkle Seiten, selbst die Heiligen waren nicht perfekt. «Erst nach ihrem Tod denkt man: Wow, sie waren heilig, sie haben so viel getan. Alle Heiligen sind als Menschen geboren. Und wir dachten, das ist ein grossartiges Thema.»

Text: Stephan Sigg

Bild: zVg. / EBU

↓ **Rapperin Alyona Alyona (rechts) und Jerry Heil aus der Ukraine singen beim Eurovision Song Contest über die Jungfrau Maria und die Heilige Mutter Teresa.**



Eine Zeitreise mitten im Alltag

Was passiert, wenn wir schweigend essen und uns jemand Texte vorliest? Auf dieses Experiment mit Elke Larcher von der Stiftsbibliothek können sich Interessierte ab sofort einlassen.



← Die Benediktinischen Mittagessen sollen gleichermassen Nahrung für Körper und Geist sein.

Einfach nur zuhören tut gut. Elke Larcher, Leiterin des Museumsbetriebs Stiftsbezirk St.Gallen, liest Texte vor, die von der Zeit handeln. Ansonsten ist es an diesem Mittag ruhig im Innenhof des Domzentrums neben der Kathedrale. Keine der Zuhörerinnen und Zuhörer redet. Sollen sie auch nicht, sondern sich ausschliesslich auf das Mittagessen und eben die Texte konzentrieren. Als «Nahrung für Körper und Geist» bezeichnet Elke Larcher diese Veranstaltungsreihe, die an die Art und Weise angelehnt ist, wie in benediktinischen Klöstern gegessen wird. Alle Interessierten können sich einmal im Monat von Mai bis September in St.Gallen auf dieses Experiment einlassen. Nebst der Zeit wird Elke Larcher in den Texten weitere Themen aufgreifen.

Raumschiffe fliegen schneller

«Früher war Zeit mystisch. Die Natur bestimmte sie, etwa durch die Jahreszeiten, das Morgengrauen, den Sonnenaufgang, das Hahnkrähen oder den Sonnenuntergang.» Diese Aussage eines Textes bleibt an diesem Mittag in den Gedanken hängen. Auch, dass der deutsche Dichter Johann Wolfgang von Goethe bereits 1824, also vor genau 200 Jahren, eine zunehmende Alltagshektik bei seinen Mitmenschen feststellte. Durch einen anderen Text erfährt man, dass grosse Städte einst eigene Uhrzeiten hatten und diese mit benachbarten Städten nicht unbedingt übereinstimmten. Und eine «Zeitumstellung» gibt es nicht. Viel eher müsste die richtige Bezeichnung «Uhrumstellung» lauten. Aber ob das nun der Autor und Geistliche Anselm Grün sagte, der Theologe Albert Schweit-

zer oder doch jemand ganz anderes, bleibt nicht im Gedächtnis haften. Dafür aber, dass in den 2000er-Jahren ein Zusammenschritt der Fernsehserie Raumpatrouille Orion von 1966 ins Kino kam. Selbst eingefleischten Fans fiel nicht auf, dass die Raumschiffe auf einmal mit einer mehr als doppelt so schnellen Geschwindigkeit als im Original über den Bildschirm flogen.

Rückkehr in die Realität

Alles um uns herum wird schneller. An diesem Mittag im Domzentrum fühlt es sich allerdings an, als ob die Zeit ein klein bisschen stehenbleibt. Die Wahrnehmung verändert sich. Das Pfeifen der Vögel erscheint lauter. Und der Stangensellerie-Apfelsalat knackt beim Kauen besonders laut. Und wohin soll man überhaupt schau-

«EINMAL NICHT 20 000 ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN»

Elke Larcher, woher kommt die Idee, in St.Gallen Benediktinische Mittagessen anzubieten?

Ich habe solche Mittagessen schon früher organisiert, immer im privaten Rahmen. Die Rückmeldungen haben mich stets bekräftigt in meiner Idee, einen kleinen Teil der benediktinischen Lebensweise nach aussen zu tragen. Inspiriert hierzu wurde ich durch meine langjährige Tätigkeit als Museumsleiterin bis 2022 im Benediktinerinnenkloster St. Johann in Müstair. Damals war es mir wichtig, die Regel des hl. Benedikt selbst zu erleben. Ich wohnte eine Woche mit den Nonnen von Müstair und liess mich ganz auf das benediktinische «ora et labora et lege» ein. Aktuell zeigt die Stiftsbibliothek die Ausstellung «Gesegnete Speisen – Vom Essen und Trinken im Mittelalter». Für mich war das die Gelegenheit, die Benediktinischen Essen nach St.Gallen, ins ehemalige Benediktinerkloster, zu bringen.

Im Kloster ist der Tagesablauf vorgegeben. Was hat das mit Ihnen gemacht?

Ich habe wider Erwarten eine grosse Freiheit gespürt. Wir treffen täglich bis zu 20000 Ent-



scheidungen. Im Kloster ist vieles schon vorgegeben: Was ich anziehe oder was ich koche. Wenn die Glocke zum Gebet läutet, dann lassen die Nonnen ihre Arbeit liegen und eilen zum Gebet. Es gibt nicht noch das eine oder das andere, das ich schnell erledige. Gemäss der Benediktsregel (RB) 43.3 «soll dem Gottesdienst nichts vorgezogen werden». Diese klare Tagesstruktur wirkt befreiend in einer Gesellschaft, in der wir stets erreichbar sind. Eine gegebene Tagesordnung schenkt Ruhe im Alltag.

Sie beschreiben die Benediktinischen Mittagessen als Nahrung für Geist und Körper. Was heisst das genau?

Am Mittag haben wir heutzutage generell eher wenig Zeit. Einmal bewusst zu essen, ohne dabei schon auf dem Smartphone die Termine vom Nachmittag durchzugehen, tut einem gut und ist gesund. Nahrung für den Geist bieten die ausgewählten Texte. Die Lesung soll die Zuhörenden erbauen (vgl. RB 38.12). Anders als im Kloster lese ich nicht nur Texte spiritueller Natur, sondern auch Gedichte und sachliche Texte. Ich teile auch meine Gedanken zu den Textausschnitten.

Was sollen die Teilnehmenden mitnehmen?

Ich hoffe, dass die Benediktinischen Essen bereichernd wirken. Das Schönste für mich wäre, wenn sie in dieser Mittagspause nicht nur Mund und Ohren öffnen, sondern auch die Herzen, so wie es im Prolog der Benediktsregel steht: «Neige das Ohr deines Herzens» (RB Prolog 1). Wenn mir das gelingt, dann habe ich mehr erreicht, als ich mir je erhofft habe.

Infos auf www.stiftsbezirk.ch/veranstaltungen

Schweigend essen und den Alltag vergessen: Für eine kurze Zeit verändern sich Wahrnehmung und Realität während der Benediktinischen Essen.



en, wenn man doch gar nicht miteinander redet? Beim Dessert wird das Schweigegebot aufgehoben. Die Teilnehmenden tauschen sich aus. «Mir hat es gefallen, bewusst nur etwas zu machen», sagt jemand. Eine andere Person sagt: «Ich fand es angenehm und spannend, was ich so nicht erwartet hätte.» Wie eine kleine Zeitreise durch die Literatur hat es eine dritte Person empfunden. Dann ruft der Alltag mit seinen Terminen. Ein kurzer Abschied, dann kehren alle in ihre Realität zurück.

Text und Interview: Nina Rudnicki

Bilder: Michel Canonica

KINDER

Was ist ein Waldmandala?

Hast du in der Schule oder zu Hause auch schon ein Mandala ausgemalt? Man kann auch mit Naturmaterialien ein Mandala kreieren. Alles, was du dazu benötigst, findest du im Wald. Der Begriff «Mandala» bedeutet «Kreis». Es ist ein Kunstwerk, das vom Mittelpunkt ausgehend gestaltet wird.

Es ist Frühling und im Wald duftet es herrlich nach Bärlauch: Der ideale Zeitpunkt um rauszugehen und ein Kunstwerk in der Natur zu gestalten!



So gehts:

– Suche dir ein schönes Plätzchen im Wald. Mach dich auf den Weg und sammle Sachen, die du auf dem Waldboden findest. Zum Beispiel: Leere Schneckenhäuser, abgebrochene Äste, Steine, Moos, Federn, Tannenzapfen und -nadeln, Gräser, Frühlingsblüher wie Buschwindröschen, Bärlauch oder Schlüsselblümchen.

- Jetzt kommt der kreative Teil. Lege einen Stein oder ein Schneckenhaus als Mittelpunkt ins Zentrum. Nun legst du weitere Materialien rund um den Mittelpunkt herum und lässt so dein Kunstwerk gegen aussen wachsen.
- Bestimmt freuen sich andere Spaziergänger über dein Waldmandala und lassen sich davon inspirieren, selbst eines zu machen. Vielleicht machst du ein Foto als Erinnerung oder verwendest dieses später als Sujet für eine persönliche Karte?

Und denke daran: Wann immer du dich im Wald bewegst, sei achtsam. Schau, dass du keine Pflanzen zertrampelst, keinen Abfall hinterlässt und pflücke nur Blumen, von denen es ganz viele hat. Die Natur ist dir dafür dankbar.

Selbsthilfegruppe rund um Long Covid

St.Gallen. Selbsthilfe St.Gallen und Appenzell baut derzeit eine Selbsthilfegruppe für Angehörige zum Thema Long Covid auf. Long Covid könne das Leben Betroffener und gerade auch von deren Angehörigen einschneidend verändern, heisst es in der Medienmitteilung. Auf einmal würden Existenzfragen und ein Strudel aus Organisation, Arbeit und Fürsorge im Mittelpunkt stehen statt wie einst schöne Erlebnisse mit Familie und Freunden. Durch den gegenseitigen Austausch könnten Angehörige voneinander profitieren, sich gegenseitig stärken und unterstützen. Es sei hilfreich zu wissen, dass man nicht alleine sei. (red./nar)

→ Infos unter 071 222 22 63 und selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch



BISTUM ST.GALLEN



Überrascht und ins Domkapitel gewählt

Bazenheid. Als Mathai Ottappally, Pfarrer der Seelsorgeeinheit Alttoggenburg, kürzlich einen Anruf vom Bischof erhielt, war er überrascht. Vor allem über dessen Frage: «Was hast du am 18. Mai vor?». Markus Büchel liess Mathai Ottappally mit gewohntem Schalk noch einen Moment im Ungewissen, dann offenbarte er ihm den Grund für seinen Anruf. An diesem Tag wird der aus Indien stammende Priester in der Kathedrale St. Gallen feierlich ins Domkapitel des Bistums St. Gallen aufgenommen. Das Domkapitel ist ein Beratungsgremium des Bischofs und die bekannteste Aufgabe ist die Wahl des Bischofs. Dass Mathai Ottappally einen Migrationshintergrund hat, ist gemäss Medienmitteilung des Bistums St. Gallen ein wichtiges Zeichen. So haben auch rund 40 Prozent der katholischen Wohnbevölkerung einen Migrationshintergrund. «Ich habe nicht mit dieser Ernennung gerechnet und es ist für mich Wertschätzung und Anerkennung für meine Arbeit», sagt Mathai Ottappally. (red./nar)

→ Festgottesdienst, 18. Mai, 17.30 Uhr, Kathedrale St. Gallen

Grüner Sportplatz für Buebeflade

St. Gallen. Eingerahmt durch die Kathedrale, den Bibliotheks-, Dekanats- und Schulflügel findet sich der Sportplatz der katholischen Oberstufenschule Buebeflade. Dieser war nach knapp 20 Jahren am Ende seiner Lebensdauer angekommen. Daher wurde im April ein neuer Belag in einem grünen statt wie bisher in einem grauen Farbton aufgetragen. Dank der neuen Farbe erwärmt sich der Platz weniger stark, wodurch die Temperatur im gesamten Innenhof nicht weiter anwächst. Dies ist auch ein Gewinn für die angrenzende Stiftsbibliothek, die seit Jahren wegen steigender Temperaturen herausgefordert wird. Grosse Temperaturschwankungen zwischen Winter und Sommer sind gemäss Medienmitteilung des katholischen Konfessionsteils angesichts der wertvollen alten Schriften zu vermeiden. Die Farbe Grün erinnere überdies an Zeiten, als es an besagtem Ort noch einen Klostergarten gab. Das ist auch das Argument, das der kantonale Denkmalpfleger bei seiner Zusage aufführte. (red./nar)



Musikkarriere mit Blauringnamen



Herisau. Lea von Mentlen aus Herisau macht seit einigen Jahren Musik. So war sie Finalistin bei «bandXost» 2022, dem grössten Wettbewerb für Nachwuchsmusikerinnen und -musiker der Ostschweiz. Unter ihrem Künstlernamen Kisanii veröffentlicht die Mitte-20-Jährige nun ihre erste Debüt-Single «Victress in the Sky». Wie sie dem Tagblatt gegenüber sagte, stammt ihr Künstlername Kisanii aus der Sprache Swahili und bedeutet so viel wie «künstlerisch». Es sei ihr Blauringname gewesen. Die Single ist die erste Auskopplung ihres Albums «Cycle», das im kommenden Jahr erscheinen soll. In ihren Songs erzählt die Sängerin vom Frausein sowie von ihrer Verwurzelung in der Flinta-Community. Flinta steht für die Community von Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nichtbinäre, trans- und agender Personen. (red./nar)

Tipp



Rundgang: Armut sichtbar machen

Armut ist nicht sichtbar, die «unten_durch» Rundgänge von Caritas St.Gallen-Appenzell sollen das ändern. Laien-Schauspielerinnen und -Schauspieler spielen Alltagsszenen: Nicht nur Sozialhilfebezügler sind arm. Menschen, die täglich arbeiten und mit dem Verdienten knapp über die Runden kommen. Sie sind einsam, mutlos und vor lauter Sorgen müde. Der Fussballclub und die Ausrüstung der Kinder sind zu teuer, sich unter die Leute zu mischen an einem Dorffest und eine Wurst zu essen ebenfalls. Reportage über Rundgang in Bad Ragaz (Juli 2023): www.pfarreiform.ch

4. Mai in Bütschwil und 18. Mai in Altstätten. Max. 20 Personen pro Rundgang. Weitere Infos und Anmeldung: <https://caritas-regio.ch/> (Region St.Gallen-Appenzell)

Fernsehen



Windeln, Wünsche, Wirklichkeit

Eine Mutter hat heute durchschnittlich 1,5 Kinder, früher waren es mal vier. Statt Gross- die Kleinfamilie, oft Einzelkind, oft alleinerziehend. Versuche, mehr Frauen und Männer zu motivieren, Eltern zu werden, blieben erfolglos – trotz Mutterkrenz oder Kindergeld. Der Dok analysiert Ursachen und Folgen des gesellschaftlichen Wandels. Eine emotionale Zeitreise rund ums Kinder-Kriegen und ein Jahrhundert des Muttertags zwischen Mutterglück und -leid, Emanzipation und Tradition.

→ **Donnerstag, 9. Mai, ORF2, 20.15 Uhr**



Lass mich fliegen

Regisseurin Evelyne Faye begleitet vier junge Menschen mit Down-Syndrom. Sie sind voller Leben und haben klare Ziele: Arbeit finden, politisch aktiv werden, heiraten, Kinder bekommen. Eine persönliche Doku über den Mut, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, die Normalität des Andersseins und die Notwendigkeit der Inklusion. Die Regisseurin hat selbst eine Tochter mit Trisomie 21.

→ **Sonntag, 5. Mai, ORF2, 23.05 Uhr**



Nicht ganz kosher

Ben, ein orthodoxer Jude aus Brooklyn, besucht seine Familie in Jerusalem. Um ihren Verkopplungsversuchen zu entgehen, willigt er ein, nach Ägypten zu reisen, um dort in einer jüdischen Gemeinde auszuhelfen. Doch in der Wüste Sinai wird Ben aus dem Reisebus geworfen. Seine einzige Hoffnung: der mürrische Beduine Adel, der zufällig mit seinem klapprigen Renault vorbeikommt. Es beginnt eine turbulente Reise, die beide für immer verändern soll.

→ **Freitag, 17. Mai, Arte, 20.15 Uhr**

Radio

Gartenglück durch Schnellkompost

Eine Abtei in der deutschen Stadt Fulda. Hier wirkte Schwester Laurentia, eine Wegbereiterin des ökologischen Landbaus. Eine ihrer Erfindungen: Der Kompostaktivator Humofix – ein Pulver, das pflanzliches Material in Windeseile dazu bringt, sich in edlen Kompost zu verwandeln. Nebenbei schrieb sie Tausende Briefe: Über das Alter, Gymnastik, vegane Diäten, Kinder, über das Sterben. Kurz vor ihrem Tod im Jahr 1979 ging sie durch das Kloster und verabschiedete sich von jeder Schwester. «Wir sehen uns im Himmel wieder!» Porträt eines blühenden Lebens hinter Klostermauern.

→ **Sonntag, 12. Mai, SWR2, 14.04 Uhr**

Warum schreiben Menschen heute Psalmen?

Nachdem sie lange über ihre Erfahrung mit sexualisierter und spiritueller Gewalt schwieg, fand die Ordensschwester Sophia Weixler ihre Stimme wieder. Der Weg dahin führte über die Auseinandersetzung mit biblischen Psalmen. Klage, Wut, Zorn, ja sogar Rachegefühle: Alles habe in den Psalmen Platz, sagt Sr. Sophia Weixler.

→ **SRF-Perspektiven vom 14. April, nachhören: www.srf.ch/perspektiven**

Bilder: Kathrin Wetzig / Pfarreiform (oben) ORF, ORF, Arte

Agenda

Referat zum Thema Scheitern

Montag, 29. April 2024, 19.30 bis 21 Uhr

Scheitern gehört zum Leben: Prüfungen misslingen, Beziehungen zerbrechen, sportliche Ziele werden verfehlt und Ideen lassen sich nicht umsetzen. Obwohl Misserfolge alltäglich und vielseitig sind, existiere heute ein Ideal, das Scheitern und Krisen als Makel betrachte, sagt Seelsorger André Böhning und verweist auf den Soziologen Richard Sennett, der Scheitern als «das grosse moderne Tabu» bezeichnet. Böhning beleuchtet das Thema in der Psychiatrie in Wil aus psychologischer, philosophischer und spiritueller Perspektive. Das Referat kann im Nachgang online auf www.psychiatrie-sg.ch oder auf YouTube angeschaut werden.
→ Infos unter: www.psychiatrie-sg.ch/veranstaltungen

Zukunft der Kirchenmusik

Donnerstag, 9. Mai, bis Sonntag, 12. Mai 2024

Der in St.Gallen stattfindende Kirchenmusikkongress 2024 versucht mit Fachreferaten, Workshops und Beispielen einer Feierpraxis die Chancen und Optionen von aktueller und neuer Kirchenmusik im Zusammenspiel mit bestehenden und neuen liturgischen Formen auszuloten und dazu neue Impulse zu vermitteln. Der Kongress richtet sich an Kirchenmusikerinnen und -musiker, Theologinnen und Theologen sowie Seelsorgerinnen und weitere Interessierte. Es können auch einzelne Referate besucht werden.

→ Infos und Anmeldung unter www.kirchenmusik24.ch

Für Inklusion sensibilisieren

Donnerstag, 16. Mai 2024, 17 bis 20 Uhr

Ab dem 15. Mai finden während eines Monats in der Schweiz unter dem Motto «Zukunft Inklusion» Aktionstage zum Thema Behindertenrecht statt. Anlass ist das 10-jährige Bestehen der Uno-Behindertenrechte in der Schweiz. Auch das Bistum St.Gallen beteiligt sich und lädt mit der Behinderten-Konferenz St.Gallen-Appenzell zu verschiedenen Veranstaltungen. Die erste Aktion ist «Ein Tisch für ALLE» auf dem Klosterplatz, bei dem Familie, Freunde und Bekannte ein mitgebrachtes Picknick in der Gemeinschaft geniessen. Bei schlechtem Wetter wird der Anlass in den Pfalz Keller verlegt. Am 19. Mai findet eine Pfingstvesper Inklusiv in der Kathedrale statt. An beiden Veranstaltungen wird Bischof Markus Büchel teilnehmen.

→ Infos unter <https://zukunft-inklusion.ch/sg-ar-ai/>

Das Bündnerland entdecken

Sonntag, 23. Juni, bis Samstag, 29. Juni 2024

Das Haus der Begegnung des Klosters Ilanz veranstaltet eine Wanderwoche zum Thema «Wasser». Unter dem Motto «Schönheit des Bündner Oberlandes» wandern Interessierte täglich zwischen 2,5 und 3 Stunden in der Surselva. Die Wanderwoche wird geleitet von Robert Veraguth, Elektriker und Skilehrer, sowie von Sr. Ida Fassbind, diplomierte SAC-Wanderleiterin. Infos und Anmeldung: Haus der Begegnungen, Klosterweg 16, 7130 Ilanz oder Tel. 081 926 95 40 sowie online www.hausderbegegnung.ch.

→ Anmeldungen bis Ende Mai

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

→ www.pfarreiforum.ch/agenda

Ist die Zukunft vorherbestimmt?



Zwei Männer machen eine Reise. Ein reicher Mann mit seinem Diener. Dabei diskutieren sie die Frage, ob Dinge zufällig geschehen, wie der reiche Herr meint, oder ob von vornherein feststeht, was passiert. Letzteres ist die Meinung von Jaques, dem Diener. Er ist Fatalist. Das heisst, für ihn gibt es keinen Zufall.

«Jaques der Fatalist und sein Herr» ist ein Roman von Denis Diderot, einem Philosophen aus dem Frankreich des 18. Jahrhunderts, der die Fragen nach der Vorherbestimmung des Lebens und der Freiheit des Menschen diskutiert. Weder Jaques noch sein Herr – und schon gar nicht Diderot – finden eine Antwort.

Teil eines Uhrwerks

Zur gleichen Zeit diskutierte ein deutscher Freund Diderots diese Frage. Der Düsseldorfer Philosoph Friedrich Heinrich Jacobi setzte sich gerade mit dem holländischen Philosophen Spinoza auseinander. Jacobi war der Überzeugung, wenn man Spinozas Denken in letzter Konsequenz folgt, dann gibt es keine Freiheit mehr. Was das bedeutet, macht er an einem Beispiel deutlich: Man kann als Anhänger Spinozas nicht mehr sagen, dass der Erfinder der Pendeluhr die Pendeluhr erfunden hat. Vielmehr muss man davon ausgehen, dass er nur bei ihrer Entstehung zugeesehen hat. Das einzige Mittel, um dieser Unfreiheit zu entgehen, ist ein «Sprung in die Freiheit». Wie der aussieht, kann Jacobi nicht auf den Punkt bringen. So streiten sich die Philosophen bis heute. Die einen sagen, dass es Freiheit nur dann gibt, wenn man bestimmten Regeln folgt. Die anderen sagen, dass es keine Freiheit gibt, weil wir durch unseren Körper und unsere Umwelt Teil eines Uhrwerks sind, aus dem wir nicht herauskommen können.

In aller Freiheit

Was sagt unser Glaube zu diesem Thema? Als Geschöpfe Gottes sind wir freie Menschen. Durch unser Tun wirken wir an Gottes Schöpfung mit. Das heisst aber auch, dass wir für diese Freiheit Verantwortung tragen. Diese nehmen wir dann wahr, wenn wir uns an Gottes Gebote halten. Dazu gehört auch, dass wir uns in unserem Handeln Gott anvertrauen. Das gilt besonders an den entscheidenden Stationen unseres Lebens, aber auch in unserem ganz normalen Alltag. Glaube ist zuallererst Beziehung, was mit sich bringt, dass eine lebendige Gottesbeziehung ein Leben verwandeln kann und sich viele Wege anders ergeben, als ursprünglich erhofft und gedacht. Aber alles hat ein Ziel: Wir sollen die werden, als die uns Gott gedacht hat. Und das in aller Freiheit.

Peter Legnowski

Kaplan in der Seelsorgeeinheit Altstätten



↑ Robina Steyer widmet sich gerne sozialkritischen Themen. Nun bringt sie das Leben der Wiborada auf die Bühne.

Wiborada vertanzt

Robina Steyer kannte nur den Namen Wiborada. Mehr hatte die 40-Jährige über die Inklusin nicht gewusst. Dann hat sie sich entschlossen, das Leben der Einsiedlerin tänzerisch darzustellen. Dabei hat sie viele Parallelen zur heutigen Zeit entdeckt.

Robina Steyer lässt ein blaues Tuch über ihren Kopf schweben. Regelmässig hält sie inne, überlegt und beginnt von Neuem. Eine Frage beschäftigt sie in diesem Moment speziell: «Wie lässt sich das bewegte Leben einer Frau in Einsamkeit vor über 1000 Jahren tänzerisch darstellen?» Wieder lässt Robina Steyer das blaue Tuch über ihrem Kopf kreisen. «Es ist ein zentrales Element und stellt den Himmel und den Geist dar. Es soll versinnbildlichen, wie der Geist in der Einsamkeit wächst und grösser wird», erklärt Robina Steyer. Die 40-Jährige ist ausgebildete Tänzerin, Choreografin und Dozentin und probt momentan ein ganz besonderes Stück. Anfang Mai bringt sie «Sancta Wiborada – eine Reise ins Innere der Rebellion» erstmals auf die Bühne.

Liebe für sozialkritische Themen

Das Stück ist eine Herausforderung für die erfahrene Darstellerin, die zwischen 2014 und 2019 als Solistin in der Tanzkompanie St. Gallen engagiert war. «Es ist nicht ganz einfach, das Leben der heiligen Wiborada zu vertanzen», sagt sie und lächelt. Wie vielen anderen sei auch ihr der Name zwar ein Begriff gewesen, die Geschichte aber fremd. Robina Steyer ist in der DDR geboren und bezeichnet sich als «nicht sonderlich gläubig». Heute ist sie fasziniert von der Inklusin: «Ich habe herausgefunden, wie spannend Wiborada war. Im Kern ist es eine feministische, sozialkritische Geschichte. Das schätze ich sehr.» Robina Steyer widmet sich gerne solchen Geschichten. Zusammen mit zwei Kollegen leitet sie das ConFusionArt Col-

lective in St.Gallen, dass sich immer wieder sozialkritischen Themen annimmt.

Lange Recherche

Die 40-Jährige hat in den vergangenen Wochen viel über das Leben der Inklusin recherchiert, hat Artikel gelesen und mit Expertinnen und Experten gesprochen. Als grosse Hilfe bezeichnet Robina Steyer die St.Galler Historikerin Judith Thoma, die immer mit Rat und Tat zur Seite gestanden sei. Eine grosse Frage für Robina Steyer war jene nach den Beweggründen der Wiborada. «Ich habe mir lange überlegt, warum Wiborada ein Leben in der Inkluse, ein Leben in Einsamkeit einem Leben in Freiheit vorgezogen hat.» Robina Steyer spricht von Rebellion, von gesellschaftlichem Druck, von äusseren Wertvorstellungen und eigenen Wegen – und zieht den Vergleich zu heute. «Durch die vielen Einflüsse verlieren wir manchmal die Verbindung zu uns selbst. Es nützt, sich immer wieder zurückzunehmen, innezuhalten und sich zu fragen: Was ist Glück für mich überhaupt?». Wiborada habe sich selbstbewusst gegen die gesellschaftlichen Normen gestellt. «Das braucht Mut. Wir können uns ein Beispiel an ihr nehmen.»

Rückzug ins Selbst

Während all der Monate, in denen sie sich auf das Stück vorbereitet hat, hat Robina Steyer viele Parallelen zu ihrem Leben gefunden. «Das Stück thematisiert den Rückzug ins Selbst. Auch für uns Künstlerinnen und Künstler ein sehr zentrales Element, wenn wir kreative Wege einschlagen. Es hilft, sich voll in eine Rolle hineinzugeben.» Und was erwartet die Besucherinnen und Besucher konkret, und wie gross wird das blaue Tuch schlussendlich? Alles will Robina Steyer nicht verraten. Nur so viel: «Es wird ein Stück, das über die Grenzen des Glaubens und des Christentums hinausblickt und damit für alle zugänglich ist.»

«Sancta Wiborada – eine Reise ins Innere der Rebellion»: 2. Mai: Premiere in der Kirche St. Mangen in St.Gallen, 20 bis 21 Uhr (Eintritt frei); 3. und 4. Mai am Tanzfest St.Gallen: Kirche St. Mangen, 20 bis 21 Uhr (35 Franken)

Text: Alessia Pagani; Bild: zVg./Kay Appenzeller

Auflage 107 800, erscheint 12 mal im Jahr.
5. Ausgabe 2024, 1. bis 31. Mai 2024
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@pfarrforum.ch