

pfarrei forum

1/2026

Pfarrblatt Bistum St. Gallen
www.pfarreiform.ch



Ins Universum blicken

Was löst die Sicht durchs Teleskop in uns aus? Ein Besuch in der Sternwarte Antares in Andwil öffnet neue Perspektiven.

Seiten 3–6

Tipps fürs Winterpilgern
Seite 8

Neue Studie: Spitalseelsorge
ist gefragt
Seiten 10–11

Editorial

Statt zu schlafen, verbrachten wir einmal im Skilager der Primarschule eine Nacht damit, aus dem Fenster des Schlafzimmers den Sternenhimmel zu betrachten. Plötzlich glaubten wir, ein Ufo zu sehen: Ein grosses, helles Licht bewegte sich langsam über den Himmel. Unsere Aufregung steigerte sich zum Leidwesen der Lehrpersonen schnell zu einer kleinen Massenhysterie. Ich erinnere mich an das Staunen und Schaudern, die uns zeitgleich ergriffen. Wir fühlten wir uns in diesem Moment mit etwas Spektulärem verbunden. Sterne sind nicht bloss Lichtpunkte am Himmel. Sie sind Wegweiser, erinnern uns an unsere Träume und spiegeln unsere Sehnsucht. Auch der Stern von Bethlehem, der heute als Lichtfigur in vielen Fenstern hängt, erinnert an die Hoffnung, die sein Erscheinen mit sich brachte. Wir vergessen oft, dass der Himmel über uns nicht nur eine Kulisse, sondern ein Ort der Stille, des Staunens und der Fragen ist, die über unseren Alltag hinausreichen. Kürzlich habe ich mit meinen Kindern mit einem Feldstecher den Mond beobachtet. Wir waren fasziniert davon, wie schön er ist, und fragten uns, was das für dunkle Lichtflächen im silbrigen Schein sind. Wäre es nicht so kalt gewesen, hätten wir noch lange nach oben geschaut. Es tut gut, innezuhalten und zur Ruhe zu kommen.



Nina Rudnicki

Redaktorin
rudnicki@pfarreiforum.ch

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

Inhalt

THEMA

Abschalten unterm Sternenhimmel

Seiten 3–6

Die Wissenschaft und der Stern von Bethlehem

Seite 7

Vom Winter fürs Leben lernen

Seite 8

Weichen stellen und Chancen sehen

Seite 9

Neue Studie zeigt: Spitalseelsorge ist gefragt

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

Abschalten unterm Sternenhimmel

Die Whirlpool Galaxy: Aufgenommen hat das Bild Fabian Neyer, Präsident der Sternwarte Antares in Andwil. Für seine Leidenschaft, die Astrofotografie, investiert er bis zu 150 Stunden pro Aufnahme. Bild: zVg →



Text: Nina Rudnicki
Bilder: Ana Kontoulis

Schauen wir in den Himmel, hilft uns das, durchzuatmen. Wieso ist das so? Und was lehrt uns der Blick nach oben über uns selbst? Das Pfarreiforum hat die Sternwarte Antares in Andwil besucht und zusammen mit Präsident Fabian Neyer ins Weltall geblickt.

Da ist der Saturn. Ungefähr so gross wie ein Ohrstecker. Dafür zeigen sich die goldenen Ringe, die den Planeten umgeben, deutlich beim Blick durchs Teleskop. Es ist eisig kalt und dunkel. Das Thermometer der Sternwarte Antares in Andwil misst minus zehn Grad. Doch der Anblick des Planeten lässt einen die Kälte für einen Moment vergessen. «Zumindest die-

sen Planeten erkenne ich. So viel weiss ich über unser Sonnensystem», sagt eine der Besucherinnen. Zusammen mit weiteren Leiterinnen und Leitern der Pfadi St. Laurentius in Flawil hat sie eine Führung in der Sternwarte gebucht. An diesem Abend Ende November stehen Kugelsternhaufen, offene Sternhaufen, Galaxien, ein Ringnebel und weitere Objekte auf dem Programm.

«Ringnebel sind leuchtende Gashüllen, die am Lebensende eines Sterns von ihm übrigbleiben», erklärt Fabian Neyer, Präsident der Sternwarte, den Teilnehmenden. Wann immer sich am Himmel die Wolken an einer neuen Stelle auftun, richtet der 40-Jährige das grosse Spiegelreflexteleskop neu aus oder erklärt mittels einer Taschenlampe den Sternenhimmel. Mit dem Lichtstrahl zeich-



← **Pfadi und Sternwarte:**
Nico Wohlwend (Mitte) aus
Fawil bringt an diesem Abend
zwei Dinge zusammen, die
ihm wichtig sind.



net er nach, wo die Sternbilder Andromeda, Pegasus oder Schwan liegen.

Weder starr noch stabil

«Blicken wir in den Sternenhimmel, haben wir das Gefühl, der Himmel sei immer gleich. Dabei ist im Universum nichts starr und stabil. Alles verändert sich ständig. Nur sind die Zeiten und Distanzen so extrem lang und gross, dass wir uns das kaum vorstellen können», sagt er. Der Blick ins All bedeutet für Fabian Neyer Abschalten von der Hektik des Alltags. Das hilft ihm dabei, vieles zu relativieren. Mit seiner Spezialkamera, die sich am Teleskop befestigen lässt, hält er in Aufnahmen fest, was ihn besonders fasziniert oder

was er im Weltall neu entdeckt. Eine seiner Fotografien zeigt als erste Aufnahme weltweit extrem lichtschwache Objekte um die Sunflower Galaxy. In der Folge ist eine Publikation darüber erschienen. Für seine Leidenschaft, die Astrofotografie, investiert Fabian Neyer bis zu 150 Stunden pro Aufnahme. «Für ein Foto mache ich über mehrere Wochen hinweg hunderte einzelne Aufnahmen mit im Schnitt zwanzig Minuten Belichtungszeit. Anschliessend verarbeitet der Computer diese grossen Datenmengen zu einem einzigen Bild. Auch das dauert», sagt der Abtwiler. Einige seiner Bilder hat er in der Sternwarte aufgehängt, eine Übersicht findet sich auf seiner Website www.tarpointing.com.

Ohne Sterne kein Leben

«Ohne Sterne gäbe es kein Leben, keine Wärme und das Universum wäre dunkel. Und alles was es auf der Erde gibt, stammt aus dem Innern von Sternen. Es kommt nicht von irgendwoher, dass es heisst, wir Menschen bestünden aus Sternengraub», sagt er. Geburt, verschiedene Lebensphasen, dann der Tod: Explodiert ein Stern am Ende seiner Existenz, gelangen all seine Elemente ins All, mischen sich mit interstellarem Gas und bilden später neue Sterne, Planeten und schliesslich auch Lebewesen. Der Blick nach oben entspreche seit jeher der Neugier des Menschen, sagt er. «Ohne sie hätten wir uns nicht weiterentwickelt. Wir wollten schon immer verstehen, wie etwas

Das Ausharren in der Kälte lohnt sich: Der Himmel ist dann klarer und die Sterne und Planeten lassen sich besser betrachten.





← Auf Fotografien hält Fabian Neyer fest, was es im Universum zu entdecken gibt.

↓ Die Leiterinnen und Leiter der Flawiler Pfadi St. Laurentius studieren das Teleskop. Danach werden für den Blick ins All alle Lichter gelöscht.



funktioniert. Dieser Drang hat uns geholfen, die Natur und unsere Umgebung zu begreifen.» Heute wie damals stellen wir dieselben grossen Fragen: Woher kommen wir? Wie sind wir entstanden? Was macht uns aus? Nicht alles könne man mit Fakten erklären. Es bleibe immer noch Raum für anderes. «Es tut gut, nachzudenken, woher wir kommen, über den Platz auf der Erde und über das Geschenk des Lebens. Wenn man sich auf das Universum einlässt, öffnen sich Fragen, die sonst im Alltag untergehen.»

Vom Podcast zur Sternwarte

Über den Podcast «Sternengeschichten» ist Nico Wohlwend zur Sternwarte gekommen. Der 26-jährige Flawiler ist Zuständiger für die Leitenden der Pfadi St. Laurentius. Es war seine Idee, die Gruppe in die Sternwarte einzuladen. Noch bevor die Führung an diesem Abend begonnen hat, hat er den Platz vor dem Schuppen, auf dem

die Teleskope aufgestellt werden, mit einer Schneeschaukel freigeräumt. Zwischendurch hat er Pausen eingelegt und erzählt, wie er vor Kurzem den Kurs zum Demonstrator in der Sternwarte absolviert hat. Seither kann er selbst die Teleskope bedienen und auch Führungen machen. «Ich bin einfach fasziniert davon, was das Universum an verschiedensten Themen hergibt», sagt er und erzählt, wie er während seines Studiums nach einem Podcast gesucht habe, der sich für kurze Pausen eigne. «Sternengeschichten» dauere jeweils nur knapp 15 Minuten lang und jede Folge habe ihn mehr und mehr in das Thema hineingezogen.

Auch eine Frage der Theologie

Was sind Sterne? Davon handelt die erste Folge. Während Folge 658 etwa der Frage nachgeht, was christliche Theologen aus verschiedenen Jahrhunderten über das Universum und ausserirdi-

TIPPS FÜR ZUHAUSE

1. Feldstecher verwenden

Ein normaler Feldstecher genügt, um bereits viele Himmelsobjekte zu entdecken. Wird der Feldstecher auf einem Stativ befestigt, bleibt das Bild ruhig und feine Strukturen sind besser erkennbar.

2. Orientierung am Januarhimmel

Der Orion steht zu dieser Jahreszeit besonders gut. Die drei Gürtelsterne dienen als Anhaltspunkt. Direkt darunter, im Schwert des Orions, findet sich ein verschwommener Lichtfleck. Das ist der Orionnebel, eines der nächstgelegenen Gebiete, in denen neue Sterne entstehen. Durch einen Feldstecher wirkt er wie eine feine leuchtende, beinahe räumlich erkennbare Wolke.

3. Digitale Hilfe nutzen

Apps wie Stellarium zeigen eine aktuelle Himmelskarte und erklären, wo sich Objekte wie der Orionnebel befinden. Für die Beobachtung von Kometen eignet sich die Website www.theskylive.com, da sie aktuelle Positions- und Sichtbarkeitsdaten liefert.

4. Geeigneten Standort wählen

Ein Balkon oder Garten genügen, sofern störende Lichtquellen reduziert werden: Beleuchtungen ausschalten und den Blick weg von starken Strassenlampen richten.

5. Augen an die Dunkelheit gewöhnen

Die Augen brauchen etwa fünf Minuten Zeit, um sich an die Dunkelheit anzupassen. Danach treten Nebel und schwächere Sterne deutlich besser hervor.



↑ «Das Universum biete selbst für Amateure noch die Chance, etwas Neues zu entdecken», sagt Fabian Neyer.

ches Leben dachten. So war der katholische Kirchenlehrer Thomas von Aquin im 13. Jahrhundert der Ansicht, es könne nur eine Welt geben, da es auch nur einen Gott gebe. Eine Welt für einen Gott spiegle dessen Perfektion wieder. Im 15. Jahrhundert behauptete der Theologe Niklaus von Kues, dass alle Sterne am Nachthimmel Welten seien und überall jemand leben würde. Der italienische Mönch und Philosoph Giordano Bruno vertrat im 16. Jahrhundert die Meinung, dass ein unendlicher Gott auch ein unendlich grosses Universum mit unendlich vielen Welten erschaffen habe, sonst mache alles keinen Sinn. Jeder Stern sei eine Sonne und werde von Planeten umkreist. «Der Podcast hat mich inspiriert und ich wollte die Sachen mit eigenen Augen sehen, von denen ich gehört hatte», sagt Nico Wohlwend. Er recherchierte im Internet und fand so die öffentlichen Führungen in der Sternwarte Antares. «Nach meinem Besuch stand für mich fest, dass ich Mitglied werden würde.»

Klarere Sicht danke Kälte

In einer der kältesten Nächte des Jahres die Sternwarte zu besuchen, habe auch Vorteile, sagt Nico Wohlwend im Hinblick auf den Besuch der Pfadileiterinnen und Pfadileiter. Der Himmel sei dann klarer und die Sterne und Planeten liessen sich besser betrachten. Fabian Neyer stimmt ihm zu. Gemeinsam schaufeln sie die letzten Meter Schnee vom Vorplatz, fahren das Spiegelreflex-

teleskop und den Refraktor, ein Linsenteleskop, auf der Bodenschiene unter den freien Himmel. Dann richten sie die Geräte auf den Nordstern aus. Auf einem kleinen Computer sind die Koordinaten weiterer Himmelskörper abgespeichert. Per Knopfdruck finden die Teleskope so jeweils in die entsprechende Position.

Erleben und lernen

Eine der Aufgaben der Sternwarte und des Vereins Antares ist ein Beitrag an die Bildung der Gesellschaft. «Astronomie ist heute kein Pflichtstoff

«Schauen wir ins Weltall, blicken wir immer in unseren eigenen Ursprung.»

in der Schule mehr», sagt Fabian Neyer. «Die meisten von uns wissen fast nichts übers Universum oder unser Sonnensystem. Diese Lücke möchten wir schliessen.» So würden auch regelmässig interessierte Primarschul- oder Oberstufenschulkinder die Sternwarte besuchen, etwa im Rahmen einer Projektwoche. «Mit den Lehrpersonen in der Umgebung sind wir regelmässig im Kontakt», sagt er und fügt an, dass es einen grossen Unterschied mache, ob man etwas auf Papier oder in Bildern sehe und kennenlerne oder ob man etwas vor Ort erlebe. «Etwas, das man selbst gesehen hat, bleibt einem ganz anders in Erinnerung.»

DUNKEL UND STADTNAH

Die Gründung der Sternwarte in Gossau geht auf Ewgeni Obreschkow, einst Rektor des Gymnasiums Friedberg in Gossau, zurück. Zusammen mit dem Astronauten-Experten Men Schmidt suchte er «einen dunklen Ort, welcher nicht zu weit von der Stadt Gossau entfernt liegt». Er wurde zwischen Gossau und Andwil fündig. 1998 wurde der Verein gegründet. Sogleich schlossen sich 45 Leute an – heute sind es bereits über 100. 1999 wurde die Sternwarte eröffnet. Mit Förder-, Mitgliederbeiträgen und Spendengeldern wurden die rund 150 000 Franken zusammengetragen, mit denen das Haus und die Infrastruktur bereitgestellt wurden. Ein nachträglich hinzugefügter Anbau sowie eine Erweiterung liessen den Anlagewert seither auf rund 250 000 Franken ansteigen. Seit 2021 ist Fabian Neyer der Präsident des Vereins. In der Sternwarte gibt es monatlich stattfindende öffentliche Führungen sowie die Möglichkeit für private Gruppenbesuche.

www.sternwarte-antares.ch

Überall Neues zu entdecken

Fabian Neyer erzählt von seinem ersten Teleskop, das er als Oberstufenschüler von seinen Eltern geschenkt bekam. Bereits mit zehn Jahren habe er angefangen, sich für das Weltall zu interessieren. «Ich habe mich gefragt, wieso am Himmel einige Sterne viel heller leuchten als andere», sagt er. Zusammen mit seinem Vater habe er Bücher angeschaut und immer mehr Fragen gestellt: Bewegen sich Planeten und Sterne? Sind die Sterne ewig da? Wie viel Mal grösser sind Sterne als unsere Sonne? Später studierte er Geophysik, also die Wissenschaft der Erforschung und Beschreibung der Erde. Heute arbeitet er als Softwareentwickler bei einer Vermessungsfirma. «Ich habe mich bewusst dafür entschieden, nicht Astrophysik zu studieren. Zum einen gibt es den klassischen Astronomen heute nicht mehr, zum anderen sollte die Astronomie meine Leidenschaft und Ausgleich zum Beruf bleiben.» Das Universum biete selbst für Amateure noch die Chance, etwas Neues zu entdecken. «Es gibt Milliarden von Galaxien, viele sehen wir von hier aus», sagt er. «Und dabei blicken wir immer in unseren eigenen Ursprung.»

Lesenswertes zum Thema:

Artikel auf kath.ch: «Papst Leo XIV. hält Leben in anderen Sonnensystemen für möglich»; Das sagt die renommierte Theologin und Neurowissenschaftlerin Christina Aus der Au über Sternenstaub: www.die-bibel.ch/veranstaltung-mehr-als-sternenstaub/

Was ein Astrophysiker über den Stern von Bethlehem sagt

Was ist der Stern von Bethlehem? Und kann man Gott im All finden? Die These des Zürcher Astrophysikers Urs Scheifele, dass der Bethlehem-Stern die Geburt von Jesus belege, sorgte international für Aufsehen.

Es verschlägt einem den Atem, wenn man unter der riesigen Kuppel der Sternwarte Urania in Zürich sitzt. Ihr Dach ist geöffnet. Urs Scheifele sitzt auf einem erhöhten Podest. Wenn es eindunkelt, kann er von dort durch ein riesiges Teleskop ins Weltall blicken. Die Himmelskörper kann er bis zu 600-fach vergrössert sehen. Sterne, Planeten und kosmische Nebel – all dies hat der Astrophysiker in der 1907 eröffneten Sternwarte schon gesehen. Er sagt: «Der Blick ins Universum ist wunderschön und macht ehrfürchtig.»

Die Schönheit des Weltalls

Urs Scheifele hat sich schon als Kind für Sterne interessiert: «Es war die Zeit der Mondlandung. Und im Verkehrshaus Luzern hat das bisher einzige grosse Kuppelplanetarium der Schweiz eröffnet», erzählt er, während sein Blick über Zürichs Häusermeer geht. Was empfindet er, wenn er durch das lange Rohr ins Universum schaut? «Bei klarem Himmel eine Ehrfurcht vor der Schönheit und den Weiten des Weltalls. Manchmal aber auch Ärger, weil durch die Lichtverschmutzung in unseren Gegenden der Sternenhimmel oft kaum sichtbar ist», sagt er in der Zürcher Urania-Sternwarte.

Gott im All?

Kann man Gott im All finden? «Nein, suchen und finden kann man ihn dort nicht», sagt Urs Scheifele. «Leute, die das tun, werden enttäuscht sein oder bemerken oft etwas hässlich, dass sie Gott auch mit den grössten Teleskopen nicht gesehen hätten.» Die Wirkung eines Schöpfers zeige sich für ihn «überall in der Natur und im Lebendigen». Urs Scheifele bezeichnet sich als Wissenschaftler, der zur Kirche keinen Bezug habe, zu Religion jedoch schon. Seinen persönlichen Glauben beschreibt er so: «Ich glaube an einen Gott und eine geistige Welt, die uns mit physikalischen Instrumenten nicht zugänglich ist.»

Jupiter und Saturn?

Der Zürcher ist reformiert aufgewachsen. Was war los am Himmel zu Christi Geburt? «Schon als Kind hat mich dieser Stern fasziniert und ich habe mich gefragt, was wohl dahintersteckt», sagt Urs Scheifele. Er ist überzeugt, dass die Geburt Jesu wirklich stattgefunden hat. Dazu gehört auch der grosse Stern am Himmel. 1994 hiess sein erstes Planetariums-Programm: «Der Stern von Bethlehem.» Seitdem gibt er immer wieder Vorführungen für ein religiöses Publikum.

Auffällige Konstellation am Himmel

Mit der Theorie vom Bethlehem-Stern als Kometen kann er nichts anfangen: «Dass dieser Stern kein Stern im eigentlichen Sinne gewesen sein muss, geht aus dem griechischen Text hervor», sagt er. «Gott lässt keinen Unheilsboten die Geburt Jesu ankünden.» Eine weitere Theorie, die einer Supernova, findet er nicht schlüssig: «Die Reste einer solchen Sternendetonation aus dieser Zeit müsste man heute sehen können.» Urs Scheifele hält folgende Erklärung für am plausibelsten – mit dieser sorgte der Astrophysiker im ganzen deutschsprachigen Raum für Aufsehen: der Stern von Bethlehem war eine dreifache Konjunktion von Jupiter und Saturn. Im Jahr sieben vor Christus – ein Mönch im Mittelalter hatte sich bei der Berechnung der Geburt Jesu vertan – bewegten sich zwei riesige Planeten von der Erde aus gesehen nah aneinander vorbei. «Sie blieben scheinbar am Himmel stehen und erzeugten eine für Sternkundige auffällige Konstellation am Himmel, was gut zu den Beschreibungen im Matthäus-Evangelium passt», sagt der Astrophysiker.

Text und Bild: Vera Rüttimann / kath.ch

↓ Schon als Kind war Urs Scheifele fasziniert vom Stern von Bethlehem. Der Astrophysiker ist überzeugt, dass die Geburt von Jesus stattgefunden hat.



Vom Winter fürs Leben lernen

Pilgern funktioniert auch im Winter: Wieso das tiefer entspanne als eine Sommerwanderung, sagt Pilgerexpertin Barbara Bieri.



↑ Für Barbara Bieri ist das Winterpilgern ein Sinnbild fürs Leben, in dem es häufig darum gehe, das Innere mit eigenen Fähigkeiten ins Gleichgewicht zu bringen. Im Bild auf dem «Spitzenbühl» in St. Antönien in Graubünden.

«Schnee kenne ich ja. Aber wenn es zum ersten Mal im Jahr schneit und anschliessend alles im Sonnenschein glitzert, ist das für mich jedes Mal wie ein Wunder», sagt Barbara Bieri. Die 31-Jährige aus Escholzmatt im luzernischen Entlebuch ist Wanderleiterin und bietet Pilgerreisen wie auf dem Jakobsweg an. Am 20. Januar besucht sie St. Gallen für einen Vortrag übers Pilgerreisen.

Winterwandern als Sinnbild

Wie sie einst bei Wintereinbruch die Meseta, das kastilische Hochland in Spanien, durchwanderte, gehört zu ihren eindrücklichsten Erlebnissen. «Die Natur ist dann so wunderschön und es fühlt sich anders an, unterwegs zu sein», sagt sie. Man treffe weniger andere Menschen, die einzelnen Etappen seien wegen der vielen geschlossenen Unterkünfte länger und oftmals fehle jegliche Infrastruktur. «Anders als im Sommer, in dem man sich treiben lassen und viele Pausen einlegen kann, bleibt man im Winter ständig in Bewegung. Die Pausen sind kurz», sagt sie. «Kommt man am Abend in der Unterkunft an, ist man noch dankbarer für das warme Essen und die gesamte Durchblutung ist unglaublich angekurbelt. Diese Kombination löst eine unendliche Ruhe tief in einem drinnen aus.» Für Barbara Bieri ist das Winterpilgern daher ein Sinnbild fürs Leben, in dem es häufig darum gehe, das Innere mit eige-

nen Fähigkeiten ins Gleichgewicht zu bringen. «Auch in unserem Alltag gibt es Projekte, auf die wir uns fokussieren müssen und uns nicht von äusseren Faktoren stören lassen dürfen. Oft lohnt es sich, an etwas dran zu bleiben.»

Jakobsweg statt Hawaii

An etwas dran zu bleiben oder sich auf etwas einzulassen, das im ersten Moment nicht einfach scheint, gehört zur Lebenseinstellung von Barbara Bieri. Das Pilgern ist so eine Sache. 100 Prozent Ablehnung habe sie dem Thema Pilgern gegenüber einst empfunden, sagt sie. Geändert hat sich das, als sie mit 22 Jahren an Narkolepsie erkrankte. Als Folge der unheilbaren, neurologischen Schlafstörung setzte der Wach-Schlaf-Rhythmus aus. Menschen mit Narkolepsie werden tagsüber plötzlich so müde, dass sie mitten während einer Tätigkeit einschlafen. Ihrem Beruf als Fachfrau Gesundheit konnte sie nach der Diagnose nur noch stark erschwert nachgehen. So wollte sie die Zeit bis zu einer Umschulung mit einer Reise nach Hawaii oder Australien überbrücken. «Mein Arzt riet mir wegen der starken Medikamente strikt davon ab. Er meinte, es liege höchsten ein europäisches Nachbarsland drin. So dachte ich doch an den Jakobsweg.» Nach sorgfältiger Vorbereitung ging es im August 2018 los. Da sie unterwegs auf den 2000 Kilome-

tern von Genf nach Santiago de Compostela zweimal täglich einen Powernap von 40 Minuten einlegen musste, verlor sie immer den Anschluss zu anderen Pilgergruppen. «Die hatten einen anderen Rhythmus und so war ich viel alleine unterwegs», sagt sie und fügt an, dass sie dafür viel mit sich selbst habe ausmachen können. Obwohl sie nicht dran geglaubt habe, habe der Jakobsweg sie verändert und in ihr den Traum, Wanderleiterin zu werden, wachsen lassen.

Neue Sichtweisen entdecken

Heute ist Barbara Bieri aus medizinisch unerklärlichen Gründen wieder gesund, wie sie sagt, und nicht mehr auf die Medikamente angewiesen. Sie arbeitet Teilzeit bei der Spitex und ist Teilzeit Wanderleiterin. Letztere Ausbildung hat sie einige Jahre nach ihrer Rückkehr vom Jakobsweg gemacht. «Auf dem Jakobsweg haben sich mir neue Sichtweisen eröffnet und so habe ich nach meiner Rückkehr nach weiteren Zufällen einen Naturheilpraktiker aufgesucht», sagt sie. Durch die Therapie, die sich aus Kinesiologie, Hypnose und täglichen Übungen zur Gedankenkontrolle zusammengesetzt habe, habe sie schliesslich die Medikamente absetzen können.

Bergbauernhof mitten im Wald

Ob Schnee, Erde, oder Gras: «Spüre ich Boden unter meinen Füssen, der nicht Asphalt ist, geht mir das Herz auf», sagt Barbara Bieri und erzählt von ihrer Kindheit auf einem abgelegenen Bergbauernhof umgeben von Wald, und von ihrer Freizeit, die sie immer draussen verbracht habe. «Seit meiner Kindheit fühle ich mich mit der Natur verbunden», sagt sie. Insbesondere der Winter lasse sie herunterfahren. «Das Verschneite und Weisse steht zugleich für Abschluss und Neuanfang. Das löst eine innere Ruhe in mir aus», sagt sie. «Wer winterwandert, muss sich ausserdem so auf die Umgebung wie Bodenbeschaffenheit oder Lawinensituation konzentrieren, dass man nicht wie sonst im Alltag ständig multitasken kann. Das entspannt.» Wer sich im Winterwandern auf eigene Faust einmal versuchen will, dem empfiehlt sie Spikes für die Schuhe, zwei Stöcke, eine der Witterung angepasste Ausrüstung und für einen ersten Versuch eine kürzere Strecke in der Umgebung.

→ Pilgervortrag von Barbara Bieri, 20. Januar, 19 Uhr, Pfarreiheim St. Martin St. Gallen, barbara-bieri.jimdosite.com

Text: Nina Rudnicki; Bild: zVg

Weichen stellen und Chancen sehen

Direkt, um Antworten nicht verlegen und echt muss es auch sein: Die kirchlichen Jugendarbeitenden Vera Rösch und Mathias Ress erzählen, welche Chancen es mitbringe, sich auf die Perspektiven von Jugendlichen einzulassen.

«Meine eigene Oberstufenzeit habe ich schwierig in Erinnerung. Da gab es so viele Reibereien mit Gleichaltrigen und viel Herausforderndes», sagt Mathias Ress, katholischer Jugendarbeiter in Wattwil. «Zu Jugendlichen hatte ich daher lange ein zwiespältiges Verhältnis und hätte mir nie vorstellen können, einmal Jugendarbeiter zu sein. Heute liebe ich diesen Beruf.» Der 48-Jährige hat in den vergangenen Jahren abwechselnd als kirchlicher Jugendarbeiter und als Primarlehrer gearbeitet. Vor einem halben Jahr hat er die Stelle in der Seelsorgeeinheit Neutoggenburg angefangen. In den Beruf als Jugendarbeiter ist er hineingerutscht. Als er nach einem Studium vor 16 Jahren eine Stelle als Katechet anfang, hiess es, er würde auch zu einem grossen Teil mit Jugendlichen arbeiten. «Das hat von Beginn an ganz gut geklappt und mich immer mehr begeistert», sagt er.

Spontan zum Hot-Dog-Tag

Auch Vera Rösch, katholische Jugendarbeiterin in Widnau, Balgach und Diepoldsau, hat durch eine Weiterbildung zu ihrem heutigen Beruf gefunden. Als Diplompädagogin hatte sie ursprünglich mit Kindern mit einer Lernbehinderung gearbeitet oder mit Jugendlichen, die straffällig geworden waren. Als sie vor drei Jahren das Jobinserat bei der katholischen Kirche sah, bewarb sie sich und bekam die Stelle. «Wie lerne ich die Jugendlichen, Kinder und Familien überhaupt kennen?» Vor dieser Herausforderung sei sie bei Jobantritt gestanden und habe zusammen mit ihrer Arbeitskollegin die Idee zu einem monatlichen Hot-Dog-Tag gehabt. Frische Baguettes, verschiedene Saucen, frisches Gemüse und Wienerli: Beim Anrichten und gemeinsamen Essen können sich alle austauschen und kennen lernen. Spontan kommt vorbei, wer Lust und Zeit hat. Auf diese Weise entstehe ganz natürlich eine Gemeinschaft, sagt Vera Rösch. Zudem gebe es Treffs für Jugendliche, einer speziell für Mädchen. «Steht ein spe-

zielles Projekt an wie Sternsingen, kann ich die Kinder und Jugendlichen dort oder am Hot-Dog-Tag spontan fragen, ob sie dabei sind. Das ist ein grosser Vorteil für mich.»

Begleiten, nicht belehren

Doch was braucht es, damit Jugendarbeit funktioniert und Mitarbeitende und Jugendliche sich auf Augenhöhe begegnen? «Jugendliche sind in erster Linie lebendig, echt, direkt, kritisch und wollen Antworten», sagt Mathias Ress. «Sie möchten aber nicht belehrt, sondern begleitet werden. Für mich funktioniert das nur, wenn ich nichts vorspiele, sondern ich selbst bin und ihnen die Werte vermittele, die ich wichtig finde.» Für Mathias Ress gehören dazu, sich im Vertrauen vor allem auf Gott sowie in Momenten der Ruhe zu üben. «Ich kann das nur vorleben oder von den Erfahrungen erzählen, die ich in meinem Leben bisher gemacht habe.» Als Beispiel nennt er das Thema Verlust. Er könne den Jugendlichen etwa davon erzählen, was ihm geholfen habe, als er jemandem verloren habe. «Aber belehren oder leere Ratschläge geben, das kommt nicht gut an», sagt er.

Werte vermitteln

«Als Jugendarbeiterin muss ich nicht immer gleich eine Lösung anbieten», sagt Vera Rösch. Das habe sie mit der Zeit gelernt. Wichtiger sei es, einen Jugendlichen bei der Lösungsfindung zu begleiten.

«Ist man dabei nicht authentisch, nehmen die Jugendlichen einen nicht ernst», sagt sie. Als Vorbild oder als Freundin würde sie sich aber nicht beschreiben. Viel eher sei sie einfach jemand, der für die verschiedensten Anliegen der Jugendlichen da sei, indem sie transparent, ehrlich, respektvoll und verlässlich sei. Verlässlichkeit, Vertrauen, Toleranz, Offenheit und Nächstenliebe gehören für sie zu den wichtigsten Werten, die sie den Jugendlichen vermitteln möchte.

Glaubwürdig und echt

Die Arbeit als Jugendarbeiterin gebe ihr viel zurück, sagt Vera Rösch. Die vielen Fragen und die Sicht der Jugendlichen forderten sie immer heraus, umzudenken und flexibel zu sein. «Mich motiviert ausserdem, dass ich die Jugendlichen in einer Lebensphase begleite, in der viele Weichen gestellt werden», sagt sie. Auch Mathias Ress betont, wie ihn der Austausch und die Begegnungen mit den Jugendlichen motivieren. «Die neue Stelle habe ich erst wenige Monate und bereits habe ich eine Gruppe von rund 20 Jugendlichen und jungen Erwachsenen zusammen, die bei neuen Projekten mitmachen wollen», sagt er. «Das ist eine starke Rückmeldung, die mir bestätigt, wie wichtig es sei, im Austausch mit den Jugendlichen glaubwürdig und echt zu sein.»

Text: Nina Rudnicki; Bilder: zVg



Vera Rösch,
kirchliche Jugendarbeiterin Widnau



Mathias Ress,
Religionspädagoge Wattwil

„Visite“ mit Schutzengelfigur

Sepp Koller ist Spitalseelsorger am Kantonsspital St. Gallen. Seine Dienste sind gefragt: Die Mehrheit der Patientinnen und Patienten möchte spirituelle Unterstützung – dies ganz unabhängig von Religion oder Glaube. Dies zeigt auch eine neue Studie aus Zürich.

Sepp Koller lässt das Telefon nur einmal klingeln und hebt direkt ab. Das Gegenüber am Tisch muss in diesem Fall kurz warten. Am anderen Ende des Hörers ist eine Pflegefachfrau hörbar. «Eine Patientin ist aufgewühlt und hat um ein Gespräch gebeten.» Sepp Koller hört aufmerksam zu, nickt mehrmals und fragt schliesslich nach der Dringlichkeit. Man einigt sich auf einen Besuch am Nachmittag. Sepp Koller beendet das Telefonat und wendet sich wieder der Gesprächspartnerin am Tisch zu. Der 56-Jährige ist seit neun Jahren Spitalseelsorger am Kantonsspital St. Gallen. Mit ihm verrichten diesen Dienst weitere vier katholische und vier evangelische Kolleginnen und Kollegen. Im ganzen Bistum sind 18 Spitalseelsorger/innen tätig. Hier in seinem Büro im Haus 21 des Kantonsspitals St. Gallen empfängt der Spitalseelsorger auch Mitarbeitende und Angehörige. Oft ist er aber bei den Patientinnen und Patienten auf den Zim-

mern. Wenn immer diese seelsorgerische Unterstützung möchten, sind Sepp Koller und seine Kolleginnen und Kollegen da. Der Seelsorgedienst arbeitet im Pikettdienst, ist 24/7 erreichbar. Und die Dienste sind gefragt: «Wir werden oft angefragt. Viele unserer Patientinnen und Patienten nehmen das Angebot an und schätzen es», sagt Sepp Koller. Das Kantonsspital St. Gallen HOCH versteht die Spitalseelsorge als Teil einer ganzheitlichen Behandlung. «Wenn es der Psyche und der Seele besser geht, kann das auch die Genesung und Heilung positiv beeinflussen.»

Religion nein, Spiritualität ja

Wie wichtig das Angebot der Spitalseelsorge ist, zeigt eine neue Studie des Lehrstuhls für Spiritual Care der Universität Zürich. Demnach wünscht sich rund die Hälfte der Bevölkerung im Kanton Zürich eine spirituelle Unterstützung in Krankheitssituationen. Interessant dabei: Der

Glaube beziehungsweise die Religionszugehörigkeit spielt keine Rolle. Die Studie hat vier Bedürfnisgruppen identifiziert:

32,2 Prozent | wünschen sich Gebete oder Rituale. Sie sind gegenüber Religion und den kirchlichen Institutionen skeptisch, aber spirituell offen. Sie wünschen sich vor allem Gesprächsangebote.

24,4 Prozent | bezeichnen sich als religiös, praktizierend und spirituell. Sie wünschen sich von der Spitalseelsorge sowohl Gesprächsangebote als auch rituelle Unterstützung.

19,8 Prozent | sehen sich zwar selbst als religiös, aber praktizieren nicht speziell.

23,6 Prozent | Knapp ein Viertel der Befragten will nichts mit Religion und auch nichts mit Spitalseelsorge zu tun haben.

↓ «Wenn es der Psyche und der Seele besser geht, kann das die Genesung und Heilung positiv beeinflussen», sagt Sepp Koller, seit neun Jahren Spitalseelsorger am KSSG.



Bedürfnis steigt in Krisensituationen

Sepp Koller macht dieselben Erfahrungen am Kantonsspital St. Gallen und bestätigt die Studienergebnisse. Zwei Drittel der Patientinnen und Patienten und darunter viele, die nicht gläubig sind, wünschen sich seelische Unterstützung. «In Krisensituationen kommt vieles wieder hoch und das Bedürfnis nach Gesprächen und Hilfe steigt, egal ob wir gläubig sind oder nicht», sagt Sepp Koller. Auch seien wir dann offener für Transzendenz. «Plötzlich merken wir, wie etwas nicht Greifbares, etwas Inneres zur Ressource werden kann.» Sepp Koller zieht ein kleines Holzkreuz und eine Schutzengelfigur aus der Hosentasche. Dann und wann, wenn es einem Patienten besonders schlecht geht, verschenkt er diese. Sie sollen Trost und Zuversicht spenden, Hoffnung schenken. «Die Schutzengelfigur löst bei fast allen Menschen etwas aus, ob sie nun an Gott glauben oder nicht. Das Kreuz kann ich natürlich nicht jedem geben», sagt der 56-Jährige und lacht. Auch wenn Sepp Koller als katholischer Seelsorger angestellt ist, ist er für alle da: «Wir besuchen alle, die unsere Anwesenheit wünschen.»

Woher kommt der Messwein?



Unterschiedliche Wünsche

So unterschiedlich die Krankenverläufe und Diagnosen, so unterschiedlich auch die Wünsche und Anliegen der Patientinnen und Patienten: «Manche wollen Gespräche, andere Zuspruch oder einfach nur ein offenes Ohr, wieder andere die Krankenkommunion oder eine Segnung mit Kranken-Öl.» Auch Sepp Koller gehen die Fälle oft nahe, und liegen schwer auf dem Herzen. «Etwa wenn ich in den Notfall, die Intensivstation oder in den Gebärsaal gerufen werde», sagt er. «Aber ich werde in jeder Begegnung beschenkt. Es geht stets um etwas Wesentliches und ich darf immer mit Menschen zu tun haben.» Sepp Koller liebt seine Arbeit. Zum Schluss des Besuchs führt er in die Spitalkapelle. Dort hat es für jede Weltreligion eine Gebetsnische, daneben einen neutralen Lichtort mit Kerzen – ein Platz, an dem sich jeder willkommen fühlen soll.

Text: Alessia Pagani

Bild: Urs Bucher

KANTONSRAT AR: JA ZUR SPITALSEELSORGE

Spitalseelsorge wird im Bistum St. Gallen an allen Spitälern, in den psychiatrischen Kliniken, in den Hospizen und in privaten Einrichtungen (z. B. Stephanshorn und Kliniken Valens) angeboten. Die Kirchen stellen das Personal mit Zusatzausbildung und beteiligen sich an den Kosten je nach Vereinbarung. Die Seelsorgenden sind bei den Kirchen angestellt, werden in der Regel im Spital aber wie interne Mitarbeitende behandelt. Obwohl die Spitalseelsorge ein hohes Ansehen genießt und niemand ihre Wichtigkeit bestreitet, ist die Finanzierung in den letzten Jahren dennoch immer wieder ein Thema. So stand die Spitalseelsorge im Kanton Appenzell Ausserrhoden kurzzeitig auf der Kippe. Im Juni hatte die Regierung aufgrund geplanter Sparmassnahmen angekündigt, ihren Beitrag zu streichen. In der Kantonsratsdebatte vom 1. Dezember 2025 widersetzte sich das Parlament und stimmte mit 33 zu 26 Stimmen bei 5 Enthaltungen einem Antrag der EVP und Mitte zu, sich weiterhin an den Kosten der Spitalseelsorge zu beteiligen.

Als Pfarrer werde ich mit einem Augenzwinkern dann und wann auf den Messwein angesprochen: Man witzelt darüber, der Wein könne «recht gut» sein oder der Pfarrer probiere «gern mal». Diese Scherze spielen liebevoll mit dem Bild des genussfreudigen Geistlichen, ohne die Eucharistie zu verspotten. Oft heisst es: Wenn der Messwein gut ist, fliesst die Predigt besser.

Messwein stammt meist aus gewöhnlichen Weingütern. Das Gesetzbuch des Kirchenrechts der römisch-katholischen Kirche, der Codex Iuris Canonici, (CIC 1983, Can. 924 §3) verlangt naturreinen, nicht verdorbenen Wein aus Weintrauben. Für Messwein gilt:

- ausschliesslich aus Trauben gewonnen
- naturbelassen
- ohne Aromastoffe, Zucker oder Farbstoffe
- alkoholisch und fehlerfrei

Der Wein darf also nicht entalkoholisiert, künstlich verändert oder mit Fremdkohol versetzt sein und muss hygienisch einwandfrei bleiben, also frei von Fehlern wie Essigstich oder Oxidation. Mit Vorzug ist Messwein von einer einzigen Traubensorte und möglichst aus demselben Rebberg.

Rot oder Weiss?

Messwein kann rot oder weiss sein. In der Eucharistie wird meist Weisswein verwendet, da er keine Flecken hinterlässt und milder schmeckt. Er ist ärmer an Gerbstoffen und reagiert deshalb weniger mit Metallkelchen. In unserer Seelsorgeeinheit Gaster variiert der Messwein je nach Pfarrei: Eingekauft wird er von den Sakristaninnen und Sakristanen. Ich mische mich in die Wahl des Messweins nicht ein und nehme, was bereitgestellt wird.

Geheimnis des Glaubens

In der Eucharistie geht es nicht um den Genuss des Weines, sondern um die Gegenwart Christi, der über Brot und Wein sagte: «Das ist mein Leib; das ist mein Blut.» Der Wein – in kleiner Menge – ist Träger dieser Zusage. Es geht nicht ums Trinken, sondern um eine Feier des Glaubens. Die Gläubigen empfangen die Eucharistie als geistliche Nahrung, zur Einheit mit Christus und zur Stärkung im Leben. Es ist ein spiritueller Akt, kein kulinarischer. Christus ist in den Gestalten von Brot und Wein ganz gegenwärtig. Ein gemeinsamer Kelch ist aus hygienischen Gründen eher schwierig. Deshalb erhalten die Gläubigen meistens «nur» die Brotkommunion und keine Kelchkommunion.

Josef Manser

Pfarrer Seelsorgeeinheit Gaster

Leserfragen an info@pfarreiforum.ch

KINDER

Königliche Challenges

So wird der Königskuchen für alle zum Gewinn: Legt die Vorlage unter euren Königskuchen. Alle setzen dann die Idee, die unter ihrem Stück auf sie wartet, am 6. Januar um, dem Tag der Heiligen Könige.

7. Gestalte die Krone nach deiner Fantasie: Du kannst sie bekleben, bemalen oder mit Glitzer verschönern. Schenke sie danach jemandem in deiner Familie und sage der Person, was sie zu einer guten Königin oder einem guten König macht.

1. Mach heute möglichst vielen Menschen, die du triffst, ein Kompliment. Aber es muss ehrlich sein!

2. Denke den ganzen Tag darüber nach: Was würdest du als Königin, als König auf der Welt verändern? Erzähle am Abend anderen von deinen Ideen.

3. Erstelle eine «To do»-Liste mit Aktivitäten, die du gemeinsam mit anderen in diesem Jahr einmal oder oft umsetzen möchtest. Ihr könnt die Liste an den Kühlschrank hängen oder sonst irgendwo aufhängen. Macht bis Ende des Jahres immer wieder einen Strich hinter alle Aktivitäten, die ihr umgesetzt habt.

4. Mach ein ABC für das neue Jahr: Überleg dir für jeden Buchstaben von A bis Z einen Wunsch oder ein Gebet wie z.B. F wie Frieden auf der ganzen Welt oder V wie Viele schöne Sommernächte

5. Die Heiligen Drei Könige haben sich auf den Weg gemacht. In welcher Gegend von deinem Dorf, deiner Stadt bist du noch nie gewesen? Überleg dir einen Weg, den du noch nie gegangen bist und geh mit anderen dort hin.

6. Was ist in deinem Zuhause kostbar? Was gefällt dir besonders gut? Male auf mindestens 5 Post-Its eine Krone und klebe sie in der ganzen Wohnung an Dinge, die für dich besonders kostbar sind: z.B. der Pullover, den deine Oma für dich gestrickt hat, die Töpfe mit den Pflanzen auf dem Balkon, die im Sommer so schön blühen, ein Foto, das euch an einen besonderen Ausflug erinnert...



Appenzeller Sprecher der Schweizergarde

Walzenhausen. Der neue Mediensprecher der Schweizergarde ist Walzenhauser. Vor Kurzem hat Claude Frei diese Funktion übernommen. Der Vize-Korporal trat am 1. Juni 2020 in den Dienst des Korps ein. Vor seiner Tätigkeit im Vatikan absolvierte Claude Frei eine Lehre als Polymechaniker-Maschinenbauer. Gemäss Medienmitteilung diente er in der Schweizer Armee im Rang eines Wachtmeisters bei den Logistiktruppen. Bereits sein Bruder diente in der Armee des Papstes. Die Schweizergarde ist die kleinste Armee der Welt. Sie schützt gleichzeitig den weltweit kleinsten Staat und den Papst, das Oberhaupt der grössten Religionsgemeinschaft. (kath.ch/red)



Kindern den Schulbesuch ermöglichen

Tübach. Seit 25 Jahren engagieren sich Hedy und Josef Aeberhard aus Tübach für benachteiligte Kinder und Familien in Indien. Frisch pensioniert reisten sie damals nach Varanasi und arbeiteten zunächst als Volontäre für das St. Galler Hilfswerk «Kiran» mit Buben und Mädchen mit Beeinträchtigungen, wie das St. Galler Tagblatt berichtet. Nach weiteren Einsätzen als Volontäre unterstützte das Ehepaar Kinder aus armen Familien direkt mit Schulgeld und gründete vor 20 Jahren das Hilfswerk Solidar Andhra. «Bis heute konnten wir 650 Waisen und Halbwaisen den Schulbesuch in staatlichen oder privaten Schulen ermöglichen», sagen die mittlerweile beide über 80-Jährigen. 2013 kam eine Schule für hörbehinderte Kinder mit Internat hinzu. Zudem hilft das Hilfswerk HIV-positiven Müttern und Strassenkindern. Vor zwei Jahren hat Josef Aeberhard das Präsidium des Hilfswerks abgegeben, engagiert sich aber weiterhin für das Hilfswerk. Heute zähle die Organisation rund 450 Spenderinnen und Spender; das jährliche Budget betrage 130 000 Franken. (red./nar)



Für Bilderbuch ausgezeichnet

Zuzwil. Milena Müggler aus Zuzwil hat am 21. youngCaritas-Award die Auszeichnung in der Kategorie «Sensibilisierung» erhalten. Teilgenommen hat sie mit ihrem Wende-Bilderbuch «Astronautist». Das Buch richtet sich an Kinder im Primarschulalter und eröffnet ihnen gemäss Medienmitteilung einen Zugang zur Lebenswelt eines Jungen im Autismus-Spektrum. «Ich wollte im Rahmen meiner Matura-Arbeit etwas Kreatives machen, aber mit Bedeutung», sagt Milena Müggler auf 20min.ch. Ihr Ziel war es, mehr Verständnis für Kinder mit Autismus zu schaffen. «Man sieht ihnen nicht an, dass sie anders ticken. Aber genau das führt zu Problemen.» Im Zentrum ihrer Geschichte steht ein Junge mit Autismus. Er liebt Astronomie. Als seine Klasse ins Planetarium fährt, wird der Ausflug zur Herausforderung. Milena Müggler hat keinen persönlichen Bezug zum Autismus. Sie führte Interviews mit heilpädagogischen Lehrpersonen. Weitere Unterstützung erhielt sie auch von der Organisation «Autismus Ost». (red./nar)

Exekutive stellt sich neu auf



St. Gallen. Der Administrationsrat, also die Exekutive des Katholischen Konfessionsteils des Kantons St. Gallen, hat sich nach dem Austritt von Lothar Bandel für den Rest der Amtsdauer 2024 bis 2027 neu formiert. David Hutter, vom Katholischen Kollegium gewählt, übernimmt das Ressort «Liegenschaften und Forstbetrieb» sowie die Stellvertretung im Ressort «Soziales». Der selbstständige Architekt kann gemäss Medienmitteilung somit fortan sein bauliches Fachwissen und Netzwerk für den Konfessionsteil einsetzen. Bandels Abschied hat auch Mutationen beim Vizepräsidium und in Kommissionen zur Folge. Neue Vizepräsidentin ist Barbara Hächler, Ressort «flade», die zugleich Stellvertreterin des Ressorts Präsidiales und Finanzen wird. (red./nar)

Tipp



Weihnachtslieder singen

Rund 800 Personen sangen vor einem Jahr beim 1. Weihnachtsliedersingen in der Kathedrale mit, nun geht es in die zweite Runde: Lieder wie «O du fröhliche», «Das isch de Stern vo Bethlehem», «Fröhliche Weihnacht überall» gemeinsam singen mit dem Domchor, Collegium Vocale, Cantus iuvenum – Junger Chor am Dom, Kinder- und Jugendchor der Domsingschule und Collegium Instrumentale, Domorganist Christoph Schönfelder und Domkapellmeister Andreas Gut. Kinder, Jugendliche und Erwachsene – alle sind eingeladen zum Mitsingen. Eintritt frei, Kollekte

So, 28. Dezember, 15.30–17.15 Uhr, Kathedrale St.Gallen

Fernsehen



Strangers in the Night

Drei Geschichten in der Silvesternacht 2019/20: Lola und Paul lassen sich ziellos durch die Stadt treiben. Simon und Marie verbringen den Abend mit Simons Professor und dessen Frau und erhalten dabei einen bedrohlichen Einblick in ihre eigene mögliche Zukunft. Lehrerin Karin verbringt die Nacht mit ihrem Schüler Fuad. Ein kleines Panorama einer Gesellschaft vor einer Zeitenwende. Ein Film über die Angst vor innerer Stagnation, während die Geschichte nach Jahrzehnten der Ordnung wieder volle Fahrt aufgenommen hat.

→ **Dienstag, 30. Dezember, ORF1, 1.45 Uhr**



Gemeinsam einsam

Dorfhelfer Janne Aikio fährt weite Strecken für das Wohl der Alten in Lappland. Um ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten, unterstützt er sie bei Alltagsdingen. Die Samen sind ein Leben in der Natur gewohnt. Ein Ziel der finnischen Regie: Sie sollen möglichst lange zu Hause bleiben. Dazu braucht es mehr Dorfhelfer. Eine neue Ausbildung schafft Hoffnung, erstmals sind auch Frauen dabei.

→ **Freitag, 9. Januar 2026, Arte, 5.55 Uhr und auf arte.tv**



Tiefpunkt und Neustart

Was, wenn ein Schicksalsschlag oder innere Leere alles infrage stellt, eine Sinnkrise uns zwingt, innezuhalten? Wie kann ein Zusammenbruch zu einem Neuanfang führen? Ein schwerer Fahrradunfall reisst Zarah (29) aus dem Alltag. Wochenlang ist unklar, ob sie je wieder laufen kann. Timo (33) spürt eine Unzufriedenheit im sicheren Job, die in einer Depression gipfelt. Wie geht es weiter? Auftakt der Doku-Serie «Project Why – wofür das alles?»

→ **So, 11. Januar 2026, ZDF, 9.03 Uhr, weitere Folgen: 18. / 25. Jan.**

Radio

Zuhören ist Gastfreundschaft

«Wir hören, was wir fühlen», ist Medienwissenschaftler Bernhard Pörksen überzeugt. Er hat sich ein Jahrzehnt lang wissenschaftlich und persönlich damit beschäftigt, was «gutes Zuhören» ausmacht. Das Selbstdurchlebte lasse eine Person feinfühlicher, offener und resonanzfähiger werden. Im Gespräch mit Birgit Dalheimer erörtert er unter anderem, wie sich die geistige Offenheit für diese «innere Gastfreundschaft» bildet, und auch, wie man diejenigen erreichen kann, die eigentlich gar nicht mehr zuhören.

→ **Freitag, 2. Januar 2026, Ö1, 16.05 Uhr**

Friede auf Erden

Am 1. Januar feiert die katholische Kirche mit ihrem «Weltfriedenstag» noch einmal die zentrale Botschaft des Weihnachtsfestes: «Friede auf Erden den Menschen seines Wohlgefallens», verkünden laut biblischem Bericht die Engel den Hirten auf dem Feld. Welcher Frieden ist damit gemeint? Steckt hinter der theologischen Begrifflichkeit auch eine konkrete politische Verheissung? Und: Ist Friede auf Erden überhaupt möglich? Darf die Welt höchstens auf die «Abwesenheit von Krieg» hoffen? Ist Friede reine Illusion oder ist er wenigstens so etwas wie eine «Realutopie»?

→ **Donnerstag, 1. Januar 2026, Ö1, 19.05 Uhr**

Bilder: zVg (oben), ORF, Dominic Kubisch, Angelika Spangel, Sophia Wiegele /Medienkontor, Marco Berger, ZDF, Johanna Wittig, Drivebeta

Agenda

Dokumentarfilm über traditionelle Heilkunde

Montag, 12. Januar 2026, 20.15 bis 22 Uhr

Spagyrik, Kräuterheilkunde, Klostermedizin: Die traditionelle europäische Medizin fasziniert bis heute. Doch wo liegen ihre Ursprünge? Von Apothekern über Mönche bis hin zu Spa-Managern: Der Dokumentarfilm «Traditionelle Europäische Medizin – eine Spurensuche» begleitet Menschen, die das Erbe von Paracelsus, Hildegard von Bingen und Sebastian Kneipp lebendig halten, und lädt dazu ein, ihren ganzheitlichen Blick auf die Wirklichkeit zu teilen. Denn Mensch und Natur interagieren in nahezu magischer Wechselwirkung, wie uns dieser Film spüren lässt.

→ **Kinotheater Madlen, Heerbrugg**

Ausstellung: Wunderkammer Stiftsbibliothek

bis Sonntag, 19. April 2026

Die Wurzeln der Museen liegen in den sogenannten Kunst- oder Wunderkammern des 16. bis 19. Jahrhunderts, die vor allem an Fürstenhöfen angelegt wurden. Hier wurden Kuriositäten, Kunst oder Münzen gesammelt. Auch der Fürststab von St. Gallen besass eine solche Wunderkammer, die der Bibliothek angegliedert war und teilweise noch erhalten ist. Die Winterausstellung führt zurück in die barocke Welt des Sammelns und zeigt, wie Bibliotheken und Museen heute mit Raritäten aller Art umgehen. Öffentliche Führungen täglich um 13 Uhr.

→ **Stiftsbibliothek St. Gallen**

Von Todsünden lernen

Mittwoch, 14. Januar 2026, 19 Uhr

Wir leben im Zeitalter der Krise – und haben doch kaum eine Vorstellung, wie wir der Kultur des «Immer mehr» entkommen können. Annette Kehnel lädt zum Vortrags- und Gesprächsabend «Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise» (wie der Titel ihres Buches, das 2024 erschien). Das in der Todsündenlehre gespeicherte Wissen weist einen Weg, mit unserer destruktiven Seite umzugehen. Annette Kehnel ist Professorin für Mittelalterliche Geschichte an der Universität Mannheim und aktuell Ria & Arthur Dietschweiler Fellow an der Universität St. Gallen.

→ **Katholischer Pfarreisaal, Gemeindezentrum Mörschwil**

Franziskus kennenlernen

Samstag, 7. Februar 2026, 11 Uhr,

bis Sonntag, 8. Februar 2026, 14 Uhr

Das Kloster St. Otilia Grimmenstein lädt im Rahmen des Jubiläums «800 Jahre Heiliger Franziskus» zum Franziskanischen Wochenende ein. Es geht darum, Franziskus kennenzulernen und gemeinsam musikalisch den Sonntagsgottesdienst zu gestalten. Eingeladen sind alle Frauen zwischen 18 und 40 Jahren. Anmeldungen an Sr. M. Daniela unter 071 888 11 46.

→ **Infos: www.kloster-grimmenstein.ch**

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

→ www.pfarreforum.ch/agenda

Ewigkeit, die Zeit berührt

Ein neues Jahr hat begonnen. Rund um den Globus feierten die Menschen. So viel Freude, Hoffnungen und Energie steckt darin. Feuerwerk oder Glockenklänge sind der feierliche Ausdruck dafür, mit dem 1. Januar beginnt etwas Neues! Verbunden mit Hoffnungen und guten Wünschen für sich selbst und andere. Das Jahr ist noch unberührt und voller Möglichkeiten.

Auch mein Kalender liegt noch weitgehend leer vor mir. Nur wenige Termine sind eingetragen – und genau auf die freue ich mich besonders. Im September steht das 100-Jahr-Jubiläum meiner Gemeinschaft, der Marienschwestern, an, ein Anlass, dem wir dankbar und voller Freude entgegensehen. Dazu kommen Begegnungen und Gespräche, die mir wichtig sind, und auch Zeiten der Erholung wie meine Ferien. Schon jetzt wirken diese Einträge wie kleine Lichtpunkte, die Vorfriede wecken, lange bevor der Tag überhaupt da ist. Zu Beginn des Jahres vertraue ich meinen Kalender jeweils Gott an. Ich gehe davon aus, dass er jeden Neubeginn und jeden einzelnen Tag begleitet und segnet. Das Wort von Martin Buber – «Gott Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken, heisst, Ewigkeit in unsere Zeit einzulassen» – spricht mich dabei sehr an. Ewigkeit in die eigenen Tage und Termine hineinlassen: das möchte ich gern.

Zwischen Ewigkeit und Alltag

Natürlich bringt auch dieses Jahr Herausforderungen und Sorgen mit sich, die ihren Platz im Kalender finden werden. Trotzdem schenkt mir jeder Morgen die Möglichkeit, einen kleinen Schritt anders zu gehen – ein wenig freundlicher, geduldiger, hoffnungsvoller. Und selbst wenn der Glanz des Jahresbeginns schon bald verblasst, darf ich jeden Tag neu anfangen und aufmerksam bleiben für die leisen Geschenke des Alltags. Wenn ich Gott Zeit und Aufmerksamkeit schenke, öffnet sich mir ein Raum für die Ewigkeit – und ich entdecke das Gute, gerade dort, wo ich es vielleicht nicht erwarte. Vielleicht besteht genau darin der Zauber des neuen Jahres: dass Ewigkeit und Alltag sich berühren dürfen. Nicht nur am 1. Januar, sondern heute – und morgen wieder. Wenn mir das gelingt, wird selbst ein ganz gewöhnlicher Dienstag zum heiligen Moment. Und vielleicht ist das der schönste Beginn, den ein Jahr haben kann.



Schwester M. Monja Schnider

Schönstatt-Marienschwester in Quarten und Klinikseelsorgerin



↑ Bischof Beat Grögli liess sich für das Pfarreiforum bewusst auf der Baustelle im Klosterhof fotografieren: Die Baustelle als ein Ort der Veränderung, ein Symbol, das für ihn auch für die Kirche und das neue Jahr passt.

Mit Mut ins neue Jahr

Die Zeit zwischen den Jahren schätzt der St.Galler Bischof Beat Grögli sehr und nutzt sie bewusst. Welches Neujahrsritual darf für ihn nicht fehlen und wie blickt er auf 2026?

An Silvester bis um Mitternacht aufbleiben und anstossen? Bischof Beat Grögli lacht und schüttelt dann den Kopf. «Ich besuche an Silvester jeweils das Orgelkonzert in der Kathedrale. Das ist mein Jahresabschlussritual. Meistens bin ich zu müde, um bis Mitternacht aufzubleiben.»

Fürbitten für jeden Monat

Viel wichtiger sind für ihn die Tage vor dem 31. Dezember. Er nutzt sie für persönliche Begegnungen. In diesen Tagen nimmt er sich aber auch Zeit, um sich mit einer Meditation auf die kommenden zwölf Monate vorzubereiten: Er denkt an jeden Monat des neuen Jahres und ist in Gedanken bei den Ereignissen, die dann anstehen: Was wird kommen? Dazu recherchiert er auch online, welche Ereignisse im neuen Jahr anstehen werden – in der Region und auf der Welt. «Schon als Dompfarrer habe ich jeweils im Neujahrsgottesdienst für jeden Monat eine Fürbitte formuliert», sagt er. Die Fürbitten sollen Mut machen, sich vertrauensvoll auf das neue Jahr einzulassen. Anders als viele andere Menschen ist der Jahreswechsel für Beat Grögli kein Zeitpunkt, um Bilanz zu ziehen: «Das mache ich immer in meinen Jahresexerzitien.»

Was gibt mir Kraft?

Gerade angesichts der vielen Konflikte in unserer Gesellschaft und weltweit blickt nicht jeder so optimistisch ins neue Jahr. «Diese Konflikte beschäftigen auch mich», sagt Bischof Beat Grögli, «aber man sollte der Angst nicht zu viel Raum geben.» Dazu gehöre für ihn auch ein bewusster Umgang mit den Medien. «Anstatt sich pausenlos negativen Meldungen auszuset-

zen, sich auf das fokussieren, das einem Kraft und Freude schenkt. Wenn ich beim Negativen stehen bleibe, ist keine Veränderung möglich.» Er persönlich tanke Kraft aus den persönlichen Begegnungen mit anderen Menschen. Vielfach helfe es auch schon, Dinge von einer anderen Seite anzuschauen. Bischof Beat Grögli zitiert Viktor Frankl, den österreichischen Psychiater und Begründer der Logotherapie. Der St. Galler Bischof bezeichnet diesen als einen wichtigen Referenzpunkt: «Von Viktor Frankl, der das Konzentrationslager überlebt hat, stammt das Zitat: «Selbst inmitten schlimmster Umstände habe ich die Freiheit, meine Einstellung zu wählen und Verantwortung zu übernehmen, anstatt Opfer zu sein. Diese Freiheit kann mir niemand nehmen.»

Die Vielfalt als Chance

Mut machen will Bischof Beat Grögli gleich zu Beginn des neuen Jahres mit seinem ersten Hirtenbrief: Darin will er motivieren, sich wieder mehr auf den Dialog einzulassen und herauszukommen aus den abgeschotteten «Bubbles». «Es ist wichtig, dass wir alle wieder mehr Mut und Neugier haben, über den eigenen Gartenzaun hinauszuschauen, sich einzulassen auf andere Meinungen und Haltungen und die Vielfalt als Chance zu sehen», sagt er. Der Brief wird am Wochenende vom 10./11. Januar in den Gottesdiensten verlesen, der Text wird auch online verfügbar sein: www.pfarreiforum.ch

Rom-Reise mit jungen Erwachsenen

Worauf freut sich der Bischof beim Blick ins 2026? «Auf die vielen Firmungen», sagt er spontan, «das sind immer schöne Begegnungen. Im Mai 2026 werde ich zudem mit einer Gruppe junger Erwachsener nach Rom reisen.» Die Reise wird angeboten von der Diözesanen Arbeitsstelle für kirchliche Jugendarbeit im Bistum St. Gallen (Daju). Seine Teilnahme sei ihm ein persönliches Anliegen und gleichzeitig möchte er damit auch als Bischof ein Zeichen setzen. «Solche Reisen sind für junge Erwachsene eine Chance, sich mit ihren Fragen einzubringen und sich mit dem Glauben auseinanderzusetzen.»

Text: Stephan Sigg

Bild: Ana Kontoulis

Auflage: 107800, erscheint 12-mal im Jahr.
1. Ausgabe 2026, 1. bis 31. Januar 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@pfarreiforum.ch