pfarrei forum

11/2026

Pfarrblatt Bistum St. Gallen
www.pfarreiforum.ch

Allerheiligen: Freiwillig im Einsatz

Kerzen anzünden und mit Angehörigen Gräber segnen: Warum einfache Rituale helfen und wieder gefragt sind.
Seiten 3 – 5

Warum fasziniert die heilige Idda bis heute?
Seite 7

Freude statt Ärger – aber wie?
Seiten 10 – 11

Editorial

Jemand erzählte mir: Nach dem Tod des Vaters habe sie schwere Trauer ergriffen, die sie einfach nicht mehr losliess. Alles schien kaum noch zu bewältigen: Der Familienalltag, die Arbeit, die Beziehung zum Partner. Nach einem Dreivierteljahr habe sie zu ihrem verstorbenen Vater gesagt: «Du musst mich jetzt sein lassen, sonst funktioniert hier nichts mehr.» Erst dann sei er gegangen. Wie lange darf man trauern? Was ist gesund? Mir fällt die jüdische Tradition ein, kleine Steine auf die Gräber von Verstorbenen zu legen. Sie sind ein Zeichen der Erinnerung. Und sie stehen dafür, dass die Verstorbenen nicht vergessen sind, auch wenn sie im Alltag nicht mehr denselben Platz bekommen wie einst. Es ist ein schlichter Brauch, der umso mehr berührt. Steine stehen für das Beständige, sie haben Gewicht und je mehr zusammenkommen, desto eindrücklicher wirken sie. Es ist ein gutes Symbol für den November: Der Feiertag Allerheiligen lädt uns ein, Erinnerungen an jene Menschen hervorzuholen, die fehlen.

Nina Rudnicki

Redaktorin
rudnicki@pfarreiforum.ch

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

Inhalt

THEMA

«Erinnerungen aufleben lassen»
Seiten 3 – 5

Fragen, die bleiben
Seite 6

Eine unfassbare Heilige
Seite 7

Kerzenschein fürs Miteinander
Seite 8

Wohin mit der alten Jeans?
Seite 9

«Die Nachfreude geniessen»
Seiten 10 – 11

Leserfrage
Seite 11

Kinderseite
Seite 12

Nachrichten
Seite 13

Medientipps & Agenda
Seiten 14 – 15

Meine Sicht
Seite 15

Zu Besuch in …
Seite 16

Titelbild: Niklas Thalmann

«Erinnerungen aufleben lassen»

«Es ist wichtig, dass man auf dem Friedhof nicht nur trauert, sondern die guten Erinnerungen aufleben lässt», sagt Markus Kneringer auf dem Ostfriedhof in St. Gallen. Er hilft als Freiwilliger zum zweiten Mal bei der Gräbersegnung an Allerheiligen mit.

Text: Alessia Pagani
Bilder: Niklas Thalmann

Viele besuchen an Allerheiligen das Grab ihrer Liebsten. Auf einigen Friedhöfen helfen Freiwillige den Seelsorgenden, die Gräber zu segnen. Warum das Abschiednehmen auf dem Friedhof so wichtig ist und welche Rituale helfen.

Bruno Fluder bricht ein Ästchen vom Baum neben sich ab. «Davon gibt es auf dem Friedhof ja genügend und ich nutze sie lieber als die Bäseli», sagt der Cityseelsorger aus St. Gallen. Er lässt den Blick über den Ostfriedhof schweifen. Dieser ist an diesem späten Oktobernachmittag nur spärlich besucht. Am Weiher sitzt eine ältere Person und blickt auf das Wasser. Vereinzelt gucken Köpfe zwischen den Gräberreihen empor. Es herrscht Ruhe, dort, wo wir unsere verstorbenen Mitmenschen zu eben dieser betten. Das ist nicht immer so. «Der Friedhof ist eigentlich gut besucht. Ich sehe auch immer viele junge Menschen hier», sagt Bruno Fluder. «Der Friedhof hat auch heute noch eine grosse Bedeutung als Ort des Erinnerns. Für viele ist der Besuch des Grabes eines geliebten Menschen ein Bedürfnis.»

Eindrückliches Lichtermeer

Grosse Bedeutung hat der Friedhof vor allem am 1. November, am Tag von Allerheiligen. Auch wenn das eigentliche Totengedenken an Allerseelen, am 2. November, ist, besuchen viele Menschen bereits am Tag zuvor die Friedhöfe. «Abends sieht man überall brennende Kerzen. Das ist jeweils sehr beeindruckend», so Fluder. In vielen Pfarreien sind am 1. November Seelsor-

«Man darf mit der Trauer kreativ umgehen und an einem Grab auch fröhlich sein.»

gende anwesend. Auch Bruno Fluder ist am 1. November auf dem Friedhof anzutreffen – morgens auf dem Ostfriedhof, nachmittags auf dem Friedhof Feldli. Gemeinsam mit Markus Kneringer und drei weiteren Freiwilligen wird er auf den beiden St. Galler Friedhöfen ein Gebetsblatt, ein Weihwasserfläschchen und Grabkerzen verteilen. Auf Wunsch begleitet er die Besuchenden auf die Gräber, wo er eine Segnung vornimmt. Um 15 Uhr gibt es eine Gedenkfeier in der grossen Friedhofkapelle Feldli. Das Angebot besteht seit drei Jahren. Im vergangenen Jahr haben es schätzungsweise 200 Menschen genutzt. «Es war sehr berührend und es haben sich wunderschöne und wertvolle Begegnungen ergeben. Wir merken, dass die Gemeinschaft an Allerheiligen für viele wichtig ist.»

Kerze und Weihwasser

In der katholischen Kirche kann jeder eine Segnung vornehmen. Vorschriften für die Gräbersegnung gibt es kaum. «Oft wird ein Gebet gesprochen. Schön ist auch, wenn man währenddessen Gedanken an den Verstorbenen teilt», sagt Bruno Fluder. «Wichtig sind vor allem die Wertschätzung und der Respekt für die verstorbene Person.» Wenn er selbst ein Grab segnet, hat er nebst Weihwasser immer eine Kerze dabei. «Das Wasser als Segnungszeichen und Zeichen des Lebens. Das Licht als Zeichen der Ewigkeit», sagt der 57-Jährige und schwenkt sein zuvor mit Weihwasser benetztes Ästchen über das Grab. Während des Segnens denkt er an die Lebensgeschichte der verstorbenen Person. «Beim Weg auf das Grab erzählen mir die Anwesenden meist viel über deren Leben. Ich denke während der Segnung an diese Geschichten.» Bruno Fluder nimmt die Segnung nur bedingt für die Verstorbenen vor. «Dogmatisch gesehen segnet die Kirche keine Verstorbenen. Die Verstorbenen sind darauf nicht ‹angewiesen›, sie sind nun in der Obhut Gottes. Wichtig sind jene, die ‹da› sind. Mein Segen gilt also immer auch den Hinterbliebenen.»

Gute Erinnerungen teilen

Markus Kneringer macht in diesem Jahr zum zweiten Mal bei der Verteilung der Kerzen mit. Für den 58-Jährigen ist die Mitarbeit an Allerheiligen eine Herzensangelegenheit. «Nach dem irdischen Leben geht es weiter. Es ist wichtig, dass man auf dem Friedhof nicht nur trauert, sondern die guten Erinnerungen aufleben lässt. Dadurch leben auch die Menschen wieder auf und wir behalten sie in unserer Mitte. Wenn wir diese Momente mit Menschen teilen dürfen, ist das wunderschön.» Kneringer kennt den St. Galler Ostfriedhof gut. «Es ist ein wunderschöner Ort der Ruhe. Das fasziniert mich. Wo sonst findet man heute noch diese Stille. Und nur in der Stille können wir zu Gott kommen.» Markus Kneringer engagiert sich seit einigen Jahren in ökumenischen Projekten für die Kirche im Bistum St. Gallen. Zuerst für den Sofa-Himmel, eine neue gemütliche Gottesdienst-Form, und nun für die Gräbersegnung an Allerheiligen. «Solche Projekte sind gelebtes Christentum, nahe an den Leuten, mitten im Leben. Hier möchte ich mich engagieren und so etwas zurückgeben», sagt er. «Ich brenne für die Ökumene. Egal ob katholisch oder evangelisch – die Themen sind dieselben.»

Kreativ verarbeiten

Auf dem Friedhof zeigen wir unsere Trauer nicht immer nur im stillen Gebet und im Anzünden einer Kerze. Wir bringen Blumen und Gestecke mit. An die Gräber stellen wir Schieferplatten mit Abschiedsworten, an Grabsteinen hängen wir Perlenketten auf. «Abschiednehmen und Trauern sind sehr individuell», sagt Bruno Fluder. Er erzählt von zwei jungen Männern, die auf dem Friedhof den Geburtstag des verstorbenen Bruders feiern oder von einer Teenagerin, die am Grab laut mit der verstorbenen Grossmutter spricht. «Am Grab ist eigentlich alles erlaubt, das den Hinterbliebenen guttut und auch im Sinne

↑ **Markus Kneringer und Bruno Fluder (auch unten im Bild) verbringen gerne Zeit auf dem Friedhof. Nebst der Ruhe schätzen sie die wertvollen Begegnungen mit Trauernden. An Allerheiligen werden sie Kerzen und Weihwasser verteilen und auf Wunsch eine Segnung vornehmen.**

der Verstorbenen ist. Man darf mit der Trauer kreativ umgehen und natürlich auch mal lachen und fröhlich sein.»

Friedhof als Ort des Lebens

Die Bestattungskultur in der Schweiz hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Heute werden über 90 Prozent der verstorbenen Personen kremiert. Erdbestattungen und klassische Reihen- oder Familiengräber sind seltener geworden. Auf dem Ostfriedhof etwa wurden vor einigen Jahren Birken angepflanzt, zwischen denen die Asche von Verstorbenen beerdigt werden kann. Inschriften gibt es nicht. Immer häufiger wird die Asche von Verstorbenen auch in der Natur verstreut oder die Urne zu Hause aufbewahrt. Dies ist in der Schweiz in vielen Gemeinden erlaubt oder wird zumindest toleriert. Bruno Fluder beobachtet diese Entwicklung eher skeptisch: «Ich rate Menschen, einen Ort des Erinnerns zu schaffen. Es ist wichtig, einen Ort zu haben, wo wir uns mit den Verstorbenen verbinden können.» Der Ort müsse kein klassisches Grab sein. «Waldfriedhöfe sind für mich starke Orte. Hier sind die Bäume verwurzelt, hier entsteht Leben», sagt Fluder. «Hier auf dem Friedhof können wir die Beziehungen zu unseren Liebsten pflegen und weiterleben lassen.» Für Bruno Fluder ist der Friedhof ein Ort des Lebens. «Das tönt zwar widersprüchlich. Aber auf dem Friedhof passiert das Wesentliche. All die Gespräche über das Leben und den Tod. Genau hier findet das ‹intensive Leben› statt.»

Platz für Fragen finden

Wohin mit den offenen Fragen nach dem Tod eines geliebten Menschen? Und welches Ritual hilft, damit umzugehen?

Stefan Wieske, Fotograf, Kirchenmusiker und Chorleiter aus Thal

Der Tod, der mich am stärksten geprägt hat, war der eines sehr engen Familienmitglieds. Sie wurde 2013 mit gerade einmal 21 Jahren von ihrem Ex-Partner getötet. Bei einem solchen Tod bleiben unendlich viele Fragen zurück und vor allem gab es keine Möglichkeit, sich wirklich zu verabschieden. Mir hat damals und bis heute der Chorus von «Because He Lives» Halt gegeben:

Because He lives, I can face tomorrow
Because He lives, all fear is gone
Because I know He holds the future, and life is worth the living, just because He lives.

Ich bin nicht wahnsinnig fromm und nehme nicht jeden Satz wörtlich. Für mich sagt dieser Chorus auch nicht, dass alles wieder gut wird. Denn manche Dinge werden nicht wieder gut. Manche Fragen bleiben unbeantwortet und manche Menschen fehlen ein Leben lang.

Aber dieser eine Satz ist für mich geblieben: «I can face tomorrow – Ich kann dem Morgen entgegensehen». Da steht nicht, dass ich das Gestern verstehen muss. Nicht, dass ich auf alles eine Antwort finden werde. Nur, dass nach dem schlimmsten Gestern trotzdem ein Morgen kommen darf. Vielleicht ist genau das mein Ritual geworden: Musik beantwortet meine offenen Fragen nicht. Aber sie gibt ihnen einen Platz. Und manchmal ist sie dabei für einen Moment wieder ein kleines Stück näher.

Gabi Ceric, Seelsorgerin in der Region Rorschach

Meine Mutter starb an Krebs, als ich 28 Jahre alt war. Ich hätte sie gefragt: Warum hast du mir nicht gesagt, dass du sterben wirst? Dahinter steht das Anliegen, für sie da zu sein und sie zu begleiten. Und ich weiss eigentlich, was sie geantwortet hätte: Damit du dich nicht um mich sorgen brauchst. Es war ihr Entscheid. Ich konnte es so gut sein lassen. Weil es für sie so gut war. Mir bedeutet es viel, dass sie auf mich gewartet hat, bevor sie ihren letzten Atemzug gemacht hat, und ich ihr den Sterbesegen zusprechen konnte.

Schwester M. Monja Schnider, Schönstatt Marienschwester in Quarten und Klinikseelsorgerin

Mein Bruder ist mit 23 Jahren in Spanien im Meer ertrunken. Ich konnte mich in dieser Welt nicht mehr von ihm verabschieden. Verabschiedet haben wir bei der Beisetzung, das was irdisch und sterblich war an ihm – seinen Leib. Diese Beisetzung zusammen mit vielen Menschen, die ihn oder uns gekannt haben, war von grosser Bedeutung im Trauerprozess – für uns als trauernde Familie, aber auch für seine Freunde, Bekannten und Verwandten. Das was von meinem Bruder bleibt und «nur die Seiten, hinter den Horizont», gewechselt hat, seine unsterbliche Seele, musste ich nicht verabschieden. Gespräche mit ihm und inzwischen auch mit meiner verstorbenen Mutter, sind mir geblieben. In mir ist der Glaube und das Erleben gewachsen: das ewige Leben in der Liebe (Gottes) hört niemals auf.

Einer unserer Mitarbeitenden wurde durch einen tödlichen Absturz beim Paragleiten von einem Arbeitstag zum anderen «aus dem Leben gerissen». Dies war für alle ein Schock. Von Seiten der Familie war keine Beisetzung vorgesehen. Ich habe daraufhin für unsere Mitarbeitenden eine Abschiedsfeier gestaltet, an der am Ende auch seine Angehörigen und Freunde teilnahmen. Alle konnten auf eine Karte schreiben, was noch gesagt sein wollte und wozu keine Gelegenheit mehr war. Ein Dank, ein Gruss, eine Erinnerung oder wenn es etwas zu verzeihen gab oder noch «ungelöst» war. Da das Fliegen eine Leidenschaft des Verstorbenen war – liessen wir diese Karten an einem bunten Luftballon für ihn zum Himmel steigen.

Text: Nina Rudnicki; Bilder: zVg/Ana Kontoulis

Eine unfassbare Heilige

Anfang November jährt sich der Todestag der heiligen Idda von Toggenburg zum 800. Mal. Wer ist diese Frau, über die fast nichts bekannt ist und deren Legende bis heute fasziniert?

Auf der Iddaburg bei Gähwil ist es still. Der Blick reicht über das Toggenburg bis hinunter zum Bodensee. Die Wallfahrtskirche steht auf dem bewaldeten Felskopf. Früher befand sich dort die Burg Alt-Toggenburg. Eine Tafel erinnert an die Stelle, von der Idda der Legende nach in die Tiefe geworfen wurde. Heute kommen hier Menschen auf Wanderungen, Ausflügen, Pilgerreisen oder Wallfahrten her. Jedes Jahr sind es mehrere hundert Personen, die den Wallfahrtsort besuchen. Was fasziniert an einer Frau, die vor 800 Jahren gelebt haben soll? Und warum wird sie noch heute als Regionalheilige verehrt? Zumal sie historisch kaum zu fassen ist.

Antworten liefert womöglich die aktuelle Ausstellung der Stiftsbibliothek St. Gallen über Frauen und deren Lebenswelten im Mittelalter: Dort wird Idda von Toggenburgs Leben als Inklusin beschrieben, also als Frau, die sich in eine Zelle einschliessen liessen. Die Ausstellung bezeichnet diese Zelle nicht nur als physischen Ort der Abgrenzung, sondern auch als Schutzraum und Ort, in dem die Frauen ihre Beziehung zu Gott leben und spirituell wachsen konnten.

EIN RING UND EIN RABE

Wurde die Legende erfunden, um dem Kloster zu wirtschaftlichem Aufschwung zu verhelfen und Pilgernde anzuziehen, wie es einige Interpretationen nahelegen, oder sind es doch tiefe und ursprüngliche Bilder, die der Autor und Einsiedler Pater Heinrich von Bonstetten im 15. Jahrhundert festhielt? Historisch ist nur wenig belegt. Iddas Geschichte ist erst Jahrhunderte nach ihrer vermuteten Lebenszeit im 12. Jahrhundert schriftlich festgehalten worden. Die Legende erzählt, dass sie ihren Ehering auf das Fensterbrett legt. Ein Rabe nimmt ihn mit. Ein Jäger findet ihn und steckt ihn an seinen Finger. Ihr Mann, der Graf von Toggenburg, sieht den Ring und glaubt, Idda hätte ihn mit dem Jäger betrogen. Er lässt den Jäger töten und stürzt Idda von der Burgmauer. Sie überlebt und lebt fortan in einer Klause beim Kloster Fischingen.

VERGEBUNG?

Iddas Mann bereut seine Tat. Sie vergibt ihm, aber kehrt nicht zu ihm zurück, sondern entscheidet sich für ein Leben in einer Klause beim Kloster. Vor dem Kontext der Femizide als extremsten Form geschlechterbezogener Gewalt bekommt die Klause als Schutzraum eine aktuelle Bedeutung. Erst der Schutzraum ermöglicht es Idda, ihr Leben zu gestalten. Sie wird zu jemandem, zu dem andere Menschen mit ihren Sorgen kommen, und sie kümmert sich um Kinder und Arme. Um die Legende ranken sich weitere Wunder.

WUNDER IN DER REGION

«Die Menschen mögen die Erzählung der Heiligen Idda. Viele fühlen sich angesprochen. Auch an den Kerzen in der Kirche merke ich, dass ein grosses Vertrauen besteht und viele Menschen mit ihrem Anliegen hierherkommen», sagte der ehemalige Wallfahrtspriester Walter Strassmann vor einiger Zeit zum Pfarreiforum. Er erzählt vom Brauch in der Region, nach Unfällen der Heiligen Idda zu danken, und er erwähnt kleine Wunder, die man der Idda zuschreibt: einen jungen Mann, der von einem Baugerüst stürzte und eine ältere Frau, die mit dem Auto über einen Abhang fuhr. Beide überlebten.

Der Besuch in der Stiftsbibliothek zeigt: Historisch beweisen lässt sich in Bezug auf Idda von Toggenburg äusserst wenig. Bei ihrer Legende scheint das aber auch keine grosse Rolle zu spielen. Aufschluss gibt auch ein Interview mit Pater Gregor Brazerol, Prior des Klosters Fischingen, auf swiss-cath.ch. Er sagt, die Geschichte der Idda sei ein Zusammenzug verschiedener älterer Legendenmotive. Aber das wisse kaum jemand und störe auch niemanden.» Ebenso wenig, dass das Grab der heiligen Idda in der Klosterkirche leer sei und keine Reliquien von ihr erhalten seien. Im Kloster Fischingen brennen jeden Tag Kerzen an ihrem Grab. Unter dem Sarkophag der Heiligen befindet sich eine kleine Türe, die sich öffnen lässt. Es ist unter den Pilgerinnen und Pilgern Brauch, dort ihre wunden Füsse hineinzuhalten, um Linderung zu erhalten. Zumindest einen Versuch, etwa auf dem Jakobsweg von Konstanz, über Fischingen nach Einsiedeln unterwegs, ist das wert.

Infos 800-Jahr-Jubiläum auf www.iddaburg.ch

Text: Nina Rudnicki; Bild: Fähnlein, J.: Die hl. Idda von Toggenburg. Zürich: Lith v. J. Honegger, circa 1850. Zentralbibliothek Zürich

Kerzenschein fürs Miteinander

Tausende Kerzen erhellen an der Nacht der Lichter im November die Kathedrale und Kirche St. Laurenzen in St. Gallen. Unter den 100 Freiwilligen sind Iris Gallati und Lea Hollenstein.

«Der Schein der unzähligen Kerzen bringt Licht in die Gesellschaft»: Die freiwilligen Helferinnen Iris Gallati und Lea Hollenstein (v. l.) in der Kathedrale.

Iris Gallati, wie sind Sie zur Nacht der Lichter gekommen?
Iris Gallati (33, St. Gallen): Vor einiger Zeit befand ich mich in einer Situation, in der ich auf Hilfe angewiesen war. Diese fand ich beim kirchlichen Sozialdienst. Man unterstützte mich einfach so ohne grosse Bürokratie und obwohl ich sagte, ich sei zwar katholisch, aber nicht praktizierend. Dass es Menschen und eine Gemeinschaft gibt, die mir in einer Notlage helfen, hat mich sehr berührt. Eines Tages habe ich spontan die Haldenkirche in St. Gallen besucht und dort Raum für meine Gedanken gefunden. Als Dank dafür und für die erhaltene Hilfe vom kirchlichen Sozialdienst, habe ich geschaut, wo ich mich bei der Kirche freiwillig engagieren kann, um etwas zurückzugeben. Die Nacht der Lichter hat mich sofort angesprochen. Der Schein der unzähligen Kerzen bringt Licht in die Gesellschaft. Für viele Menschen bedeutet das Hoffnung.
Lea Hollenstein (39, Herisau): Bei mir ist es so, dass ich die Nacht der Lichter durch meine Mutter kenne, die für die katholische Kirche arbeitet. Ich war vom ersten Moment an beeindruckt. Mittlerweile bin ich jeweils den ganzen Tag vor allem im Hintergrund im Einsatz. Am Morgen stelle ich zusammen mit weiteren Personen Hunderte von Kerzen auf. Danach richten wir die Kathedrale her und legen etwa die Teppiche aus. Nach dem Mittag betreue ich jene Helferinnen und Helfer, die die Kerzen anzünden. Während der Nacht der Lichter selbst bin ich Stilleordnerin und schaue, dass die Stille wirklich eingehalten wird. Die Stille ist ein wichtiger Teil dieses Anlasses und gerade wenn grössere Gruppen kommen, ist das nicht immer einfach. Nach dem Gottesdienst helfe ich beim Aufräumen und Saugen der Kathedrale.

Welches ist an der Nacht der Lichter der schönste Moment?
Lea Hollenstein: Es ist das Licht der vielen Kerzen, das einfach in die Dunkelheit des Novembers passt. Für mich markiert die Nacht der Lichter den Anfang des Advents. Die Nacht der Lichter steht für das Stille und Meditative sowie für das Miteinander. Es ist auch ein Anlass, der die verschiedenen Generationen berührt und zusammenbringt und von dem sich Personen mit verschiedenem Hintergrund angesprochen fühlen.
Iris Gallati: Der schönste Moment für mich bisher war, als ich letztes Mal nach dem Mittag in der Kathedrale angekommen bin. Meine Aufgabe war ja, beim Kerzenanzünden zu helfen. Einige Kerzen brannten schon und man spürte die besondere Stimmung. Ausserdem durften wir Helferinnen und Helfer in den Chorbereich hinter dem Altar gehen, der normalerweise abgesperrt ist. Alleine schon dieser Ort mit all seinen Schnitzereien hat mich beeindruckt. Etwa während einer Stunde habe ich Kerzen angezündet. Am Abend bin ich dann zum Taizé-Gottesdienst zurückgekommen.

Die Nacht der Lichter steht in der Tradition des Taizé-Gebets. Kannten Sie dieses zuvor?
Iris Gallati: Die Taizé-Gottesdienste kannte ich von der Haldenkirche. Auch an der Nacht der Lichter haben mich die Einfachheit, die Stille, das Licht und die Lieder, die typisch für Taizé sind, beeindruckt. Es war so ruhig in der Kathedrale, obwohl sie bis auf den letzten Platz gefüllt war.
Lea Hollenstein: Ich bin keine Taizé-Expertin und war nie an dem Ort in Frankreich, an dem diese besondere Spiritualität gelebt wird. Aber ich kannte Taizé durch meinen Götti, der in Südafrika eine solche Gemeinschaft aufgebaut hatte. Die Rituale und Gesänge haben mich immer schon angesprochen. Ich freue mich daher immer auf die Nacht der Lichter. Gerade heute, wo alles so schnell und hektisch ist, tut mir diese gut.

Text: Nina Rudnicki; Bild: Ana Kontoulis

MIT FACKELMARSCH

Am 28. November lädt die Nacht der Lichter zum Einstieg in die Adventszeit ein. In der Kathedrale und der Kirche St. Laurenzen in St. Gallen stehen Gesänge aus Taizé, Stille, Gebet und das Leuchten tausender Kerzen im Mittelpunkt. Ein Fackelmarsch führt aus verschiedenen Richtungen in den Stiftsbezirk. Organisiert wird die Nacht der Lichter alle zwei Jahre vom Bistum St. Gallen und der Evangelisch-reformierten Kirche des Kantons St. Gallen.

→ **www.nachtderlichter.ch**

Wohin mit der alten Jeans?

Wer Textilien via konventioneller Altkleidersammlung entsorgt, stellt sich oft die Frage: Ist das wirklich sinnvoll? Zu oft waren in den Medien Bilder von Müllhalden mit Textilien in Afrika zu sehen. Weniger bekannt sind alternative Angebote der kirchlichen Institutionen.

Shoppingnachmittag mit der besten Freundin und schon wieder kommen zwei neue Stücke dazu: Der Pullover, dessen Farbe mir einfach perfekt steht. Und die Jeans, die wie angegossen sitzt – wer kann da schon widerstehen? Kürzlich bei der Redaktionssitzung waren wir sofort mitten in der Diskussion: Wohin mit alten Kleidungsstücken? In die Altkleidersammlung entsorgen – das ist bequem, aber wird das Problem nicht einfach weitergeschoben?

Sieben Kilogramm

Eine kurze Recherche zeigt: Etwa sieben Kilogramm Kleider entsorgen Menschen in der Schweiz pro Jahr in die Kleider-Sammelcontainer. Ein grosser Teil davon landet schliesslich im Ausland, weil in der Schweiz die Möglichkeiten fehlen, diese weiterzuverarbeiten. Und: In Afrika und Lateinamerika werden die Abfallberge mit Textilien immer höher. Auch Bilder davon lassen sich mit wenigen Klicks finden. Die Kleidungsstücke also besser zuhause horten, bis der Schrank definitiv überquillt?

Tag der Kleiderspende

Uns fällt der Heilige Martin ein. «Der hat doch auch den Mantel geteilt.» So originell der Gedanke auf den ersten Blick scheint, ist er in Deutschland schon längst der Aufhänger für eine grosse Kleidersammelaktion. Seit 2017 ist der 11. November dort «Tag der Kleiderspende». Die Deutschen Kleiderstiftung hat ihn initiiert in Erinnerung an den Heiligen Martin. An diesem Tag wird Winterkleidung für Menschen in Not in Osteuropa gesammelt. Wintermantel, Stiefel, Mützen und Schals, die vor der Kälte schützen.

Kirchliche Sammlungen

Kirche und Altkleidersammlung? Diese Kombination ist eigentlich nichts Neues: Katholische Institutionen wie das Schweizer Kolpingwerk oder Caritas Schweiz und HEKS, das Hilfswerk der Evangelischen Kirche Schweiz, gehörten 1973 zu den fünf Mitgründern von Texaid. 2022 sind diese aus Texaid ausgestiegen. Heute nehmen viele Pfarreien und kirchliche Gruppierungen Altkleider entgegen oder ermöglichen den Tausch und Second-Hand-Verwendung. Vielerorts werden in kirchlichen Räumlichkeiten Tausch-Basars durchgeführt, ein Angebot, das besonders bei Familien mit kleinen Kindern gefragt ist. Anstatt ständig etwas Neues kaufen zu müssen, wird hier auf gegenseitige Second-Hand-Verwertung gesetzt – egal ob jemand das Geld für Neues hätte oder nicht. In Rorschach bieten die Katholische Kirche in der Region Rorschach und Caritas St. Gallen-Appenzell zum Beispiel am 21. November einen «offenen Kleiderschrank» an: Gut erhaltene Kleidungsstücke und Schuhe können mitgebracht und getauscht werden (Infos zu den Sammeltagen: kkrr.ch). Diakonische Gruppierungen wie zum Beispiel die Vinzenzkonferenzen, die es in vielen Regionen des Bistums gibt, nehmen Kleiderspenden entgegen, mit denen sie Menschen in Not in der unmittelbaren Umgebung unterstützen. Kleiderabgaben sind auch bei b'trefffs (zum Beispiel in Wattwil) möglich.

Im Freundeskreis

Manchmal geht es auch viel einfacher: Im Freundeskreis, familiären und vielleicht sogar beruflichen Umfeld. Es muss ja nicht gleich eine «Kleidertausch-Party» sein. Warum nicht im Büro eine Tauschbox aufstellen? Warum nicht mal beim nächsten Kaffeeplausch oder online nachfragen: «Ich ziehe diesen Mantel, dieses Kleid nie an, sie hängen schon seit Jahren ungenutzt in meinem Schrank, wer von euch hätte Freude daran?» Warum passiert das nicht öfters?

Text: Stephan Sigg
Bild: pixabay.com

«Die Nachfreude geniessen»

Wie komme ich besser mit der nervigen Chefin klar? Welche Gesprächsthemen in der Kaffeepause machen glücklich? Das zeigt die bekannte Speakerin und Ordensfrau Melanie Wolfers in ihrem neuen Buch über die Freude. Am 5. November kommt sie nach Buchs SG.

↑ **Speakerin und Ordensfrau: Die gebürtige deutsche Theologin Melanie Wolfers (55), u. a. bekannt als Moderatorin beim ZDF, lebt heute in Wien in der Gemeinschaft der Salvatorianerinnen.**

Melanie Wolfers, worüber haben Sie sich heute gefreut?

Melanie Wolfers: Über den wunderbaren Herbsttag. Warm und herrlich. Und dann, ich habe mir in den vergangenen Wochen grosse Sorgen um einen Menschen gemacht, den ich sehr liebe. Und dem es wirklich schlecht ging. Und der sich gerade so von Tag zu Tag ein bisschen berappelt und wieder mehr ins Leben kommt.

Beim Blick in die Welt und in die Medien könnte einem die Freude so ganz vergehen. Ein Buch über die Freude – ist das nicht etwas naiv?

Ich habe tatsächlich drei Jahre gebraucht, bis ich mich wirklich rangesetzt hatte: Melanie, ist das nicht eine milde Form von Realitätsverweigerung, wenn du jetzt ein Buch über Freude schreibst? Und heute nach der intensiven Beschäftigung mit dem Thema sage ich: nicht trotz, sondern wegen der Dunkelheit da draussen gilt es, dass wir uns der Freude zuwenden und ihr in unserem Leben Raum geben und zwar persönlich, zwischenmenschlich und gesellschaftlich. Sie ist eine Kraft, die uns persönlich stärkt, die unser Leben reich und lebenswert macht. Sie hilft uns, Krisen besser zu bewältigen.

Aber was, wenn ich einer bin, der sich den Kopf zerbricht, der immer das Negative sieht und Sorgen wälzt?

Etwa 80 Prozent der Gedanken, die wir am Tag haben, sind negativer Art, sagen Studien. Das passiert ganz automatisch und natürlich. Das hat viele Gründe, einer davon: die Evolution hat unser Gehirn nicht auf Genuss, sondern auf Überleben trainiert. Unser Steinzeithirn hat nach wie vor die Angewohnheit, sich auf das Negative zu konzentrieren. Ich merke es zum Beispiel, wenn ich nach Hause komme und dann in meiner Ordensgemeinschaft mal wieder die Geschirrspülmaschine nicht ausgeräumt ist. Dann nervt mich das. Ich könnte mich aber auch freuen, Mensch, da hat jemand eingekauft. Die meisten finden das Haar in der Suppe und vergessen darüber die Suppe, die eigentlich ganz gut geschmeckt hat. Und so ist unser Gehirn. Hier kann eine Kultur von Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Dankbarkeit ganz viel helfen. Wenn ich aber auf Dauer tief traurig bin, sollte das medizinisch abgeklärt werden oder nach anderen Faktoren gesucht werden, dafür ist mein Buch nicht das richtige Buch. Es kann sein, dass ein Hormonspiegel nicht stimmt und man an einer depressiven Verstimmung leidet und eine Behandlung hilfreich wäre.

Wie kann ich mein Gehirn «umtrainieren?»

Zum Beispiel mit dem berühmten Dankbarkeitstagebuch. Studien zeigen, wenn jemand das über mehrere Wochen macht, verändern sich Lebensqualität und Lebenszufriedenheit signifikant zum Besseren. Und zwar auch längerfristig. Wir können unser Gehirn und unsere Aufmerksamkeit daraufhin trainieren, dass wir die Welt schön umfassender sehen. Die Welt ist ja nicht nur schlecht, aber viele sind schlecht darin, das Gute zu sehen. Diese Erweiterung der Perspektive ist eine Frage von Übung, von Aufmerksamkeit. Ich ermuntere auch zur Nachfreude: Wenn ich mich abends an schöne Erlebnisse erinnern, geniesse ich am Abend die Freude noch einmal, ich kann mich der Nachfreude hingeben.

Und wie lässt sich die Stimmung im Büro, bei der Arbeit verbessern?

Dafür gibt es eine gute Übung, die nenne ich im Buch die angewandte Relativitätstheorie. Wenn mich irgendwie was nervt oder mir ein Kommentar einer Kollegin gegen den Strich geht, lohnt es sich, zu fragen: Welche Bedeutung hat diese Situation in zehn Minuten, in zehn Tagen, in zehn Jahren und an deinem Lebensende? Und da fange ich manchmal schon bei zehn Minuten an zu lachen, weil ich merke, wie gross sich gerade mein Ärger oder meine Angst aufspielt. Manchmal bringt mich die Perspektive des Lebensendes auch dazu, etwas zu tun, das nicht leicht, angenehm oder bequem ist, aber das stimmig und richtig ist. Und das gibt mir eine innere Heiterkeit oder einen inneren Frieden, selbst wenn es

in diesem Moment schwierig ist, weil ich in Übereinstimmung mit mir und meinen Werten zu handeln.

Wie gelingt es mir, in meinem persönlichen Umfeld mehr Freude zu verbreiten?

Ich finde es ganz wichtig, dass man niemandem die Freude ans Knie nagelt. Ich wäre die Letzte, die Menschen in schweren Situationen Lebensfreude predigt. Man muss situativ schauen, was angemessen ist. Aber wenn zum Beispiel in der Arbeit eine miese Stimmung ist, dann könnten Sie sich fragen, worüber reden wir eigentlich beim Mittagessen: über die doofe Chefin, den nervigen Chef, die laute Baustelle vor dem Büro oder das, was in Kirche und Welt schief läuft? Oder erzählen wir uns auch Geschichten des Gelingens – also auch das Positive? Wenn jemand irgendwie was Positives erzählt, beim Thema bleiben. Nachfragen, was war daran für dich besonders oder wie hast du das erlebt? Geteilte Freude ist doppelte Freude. Dort, wo wir die Freude mit der anderen Person teilen, wächst die Freude der anderen und meine eigene.

Hat die Freude jetzt einen festen Platz in Ihrem Alltag? Oder müssen auch Sie sich immer wieder an sie erinnern?

Die Freude hat in meinem Leben Platz. Immer. Nicht in dem Sinne, dass ich immer rumlaufe wie ein lächelnder Smiley. Ich kenne genauso Zeiten von tiefem Traurigsein oder von Nicht-Weiter-Wissen oder einfach erschöpft und müde sein. Ich glaube, das ist auch sehr normal. Wenn ich sage, die Freude hat einen festen Platz in meinem Leben, dann hat das sicher auch was mit meinem Naturell zu tun, aber vor allem mit meiner Lebenskultur: Ich versuche, auf das Positive und Gute zu achten. Und wenn es wirklich im Klitzekleinen ist. Das sind dann so Mikromomente von Freude, die einfach den Tag ein Stückchen lichter machen, wenn es vielleicht an dem Tag gerade eher dunkel ist und die seelischen Wolken tief hängen.

→ Das Buch «Freude – das Leben ins Herz schliessen» ist im Buchhandel erhältlich, Vortrag von Melanie Wolfers am 5. November in Buchs SG, siehe Agenda, S. 15

Text: Stephan Sigg
Bild: Ulrik Hölzel

LESERFRAGE

Braucht's auch noch Halloween?

Die Anfrage finde ich sehr berechtigt. Dass nun seit einigen Jahren neben Ostern, Weihnachten und Muttertag auch Halloween vermarktet wird, ist ärgerlich. Ich zumindest muss keine künstlichen Spinnweben kaufen, sondern befinde mich regelmässig im Kampf mit den echten.

Aber wie steht es eigentlich um den Inhalt dieses Festes? Können wir als Christinnen und Christen dahinterstehen? In Rheineck durfte ich über einige Jahre bei den ökumenischen «Hello Win Games» mitwirken. Das tolle Angebot gibt es nach wie vor: Kinder verkleiden sich, veranstalten ein Töggeliturnier, trinken blutrote Cocktails und ziehen mit Lichtern durch die Gassen. Daran kann doch nichts verkehrt sein, oder? Auch, dass die Kinder an den Haustüren einen Spruch aufsagen, finde ich herzig. So kaufte ich letztes Jahr einen grossen Sack Süssigkeiten und stellte mich auf viele Kinder in unserem Familienquartier ein. Doch niemand war gekommen. Ich hatte keinen Kürbis vor die Haustür gestellt, der signalisiert, dass Besuch gewünscht ist.

Kürbis statt Räbeliechtli

Der Kürbis hat das Räbeliechtli abgelöst. Auch an der Konkurrenz von Halloween zu unseren einheimischen Bräuchen stören sich viele. Ich mich auch. Gleichzeitig mache ich mir bewusst, dass auch christliche und volkstümliche Feste gewachsen sind. Übrigens gibt es auf der «Isle of Man», einer Insel in der Irischen See, einen waschechten Räbeliechtli-Umzug an Halloween. In diese Region reichen auch die Wurzeln von Halloween zurück. Das keltische Fest Samhain wurde in Irland bereits vor über 2000 Jahren gefeiert und erst mit der Ausbreitung des Christentums zu «All Hallows' Eve» (der Abend vor Allerheiligen). Halloween ist also keine Erfindung der Amerikaner, sondern der Kelten, die glaubten, dass an diesem Tag das Tor zur Geisterwelt besonders durchlässig sei.

Sich auf Leichtigkeit einlassen

Die Grenzen zwischen Diesseits und Jenseits ausloten. Dieses Bedürfnis scheinen verschiedene Kulturen zu kennen. Durch die «Coco»-Filme ist der mexikanische Día de los Muertos populär geworden. Bunte Totenköpfe und ein Festmahl mit den Verstorbenen machen hier den Vorabend von Allerheiligen aus. Durch diesen Umgang mit dem Thema Tod verleihen die Menschen dem unsagbaren Verlust eine Leichtigkeit, die ansteckend ist.

Auch Kinder sind fasziniert von Skeletten, Monstern und Gruselmasken, vielleicht gerade, weil sie unheimlich sind. Kinderpsychologen sagen, dass Halloween für Kinder sogar etwas Ermächtigendes sein kann: im Dunkeln draussen sein, zu einem gefährlichen Wesen werden und mutig an fremden Haustüren läuten. All dies sind Dinge, die Kindern sonst niemals erlaubt wären. Für die meisten ist es ein Riesenspass. Der Spass hört allerdings auf, wo Kinder oder Erwachsene bewusst verängstigt werden oder wo Vandalismus ins Spiel kommt. Das ist auch an Halloween nicht lustig.

Leila Liebenberg
Seelsorgerin Kirche Alttoggenburg

Leserfragen an info@pfarreiforum.ch

KINDER

Wettbewerb: Male den November

1. Allerheiligen und Allerseelen: Zeit zum Erinnern

Im November denken viele Menschen an ihre verstorbenen Angehörigen und Freunde. Sie besuchen Gräber, stellen Blumen hin und zünden Kerzen an. So zeigen sie, dass sie die Menschen nicht vergessen haben.

2. Die dunkle Jahreszeit

Die Tage werden immer kürzer und am Morgen und Abend ist es oft dunkel. Dafür machen wir es uns drinnen mit warmem Licht, einer Kuscheldecke und einer schönen Geschichte gemütlich.

Was gefällt dir am November besonders? Die leuchtenden Räbeliechtli, die bunten Blätter, geheimnisvoller Nebel oder gemütliche Stunden zu Hause? Such dir eines unserer sechs November-Themen aus und male ein tolles Bild dazu. Es gibt eine Überraschung zu gewinnen.

3. Räbeliechtli: Lichter in der Dunkelheit

Im November ziehen Kinder in vielen Schweizer Dörfern mit selbst geschnitzten Räben und leuchtenden Laternen durch die Strassen. Das sieht wunderschön und geheimnisvoll aus.

4. Bunte Blätter und Herbstwind

Die Bäume verlieren ihre letzten Blätter. Der Wind wirbelt sie durch die Luft, und auf dem Boden raschelt es bei jedem Schritt. Welches ist das schönste Herbstblatt?

5. Nebel, Regen und erste Kälte

Im November versteckt sich die Landschaft oft unter einer grauen Nebeldecke. Es regnet häufiger, und manchmal wird es schon richtig kalt. Jetzt sind Mütze, Schal und Gummistiefel gefragt!

6. Tiere machen sich winterbereit

Viele Tiere suchen jetzt Futter und einen geschützten Platz für den Winter. Der Igel frisst sich eine Fettschicht an und sucht ein gemütliches Nest aus Laub. Andere Tiere halten Winterruhe oder ziehen in wärmere Gebiete.

SO MACHST DU MIT:

1. Male ein Bild zu einem der sechs Themen.
2. Schreibe deinen Namen und dein Alter dazu.
3. Schicke ein Foto von deinem Bild bis 24. November an info@pfarreiforum.ch, Betreff: Malwettbewerb

Text: nar, Bilder: pixabay.com, wikipedia.ch

Heidi Maria Glössner über ihren Glauben

Uzwil. Mit 82 Jahren bleibt die bekannt Uzwiler Schauspielerin Heidi Maria Glössner aktiv: Derzeit steht sie in «Gott» von Ferdinand von Schirach auf verschiedenen Schweizer Bühnen. Als Jugendliche besuchte die heutige Wahlbernerin die Kantonsschule am Burggraben in St. Gallen und gehörte in Uzwil einer Bibelgruppe an. Sie sagt über diese Zeit: «Wir waren idealistische junge Leute, die etwas Positives in der Welt bewirken wollten.» Heute glaube sie nicht mehr so direkt an den lieben Gott, aber an eine höhere Macht, sagte Glössner kürzlich im Interview mit der «Glückspost». «Ich gehöre weiterhin der katholischen Kirche an und fühle mich noch immer solidarisch. Nur kann ich nicht mehr wirklich an die Entstehungsgeschichte glauben. Aber wenn ich sehe, wie die Natur funktioniert, wie jede Pflanze wächst, frage ich mich schon, woher das alles kommt.» (red./nar)

Vergessenes Heiligengrab entdeckt

Oberbüren. Im Kloster Glattburg in Oberbüren ist auf dem Estrich ein jahrzehntelang vergessenes Heiliggrab entdeckt worden, wie die Wiler Zeitung berichtete. Gefunden hat es die Lenggenwilerin Martina Hollenstein. Zusammen mit ihrem Mann und zahlreichen Freiwilligen hatte sie die Gegenstände gesichtet, welche die Klosterfrauen beim Umzug zurückgelassen hatten, und für den Klosterbasar vorbereitet. Die Beschriftung liess darauf schliessen, dass das Heiliggrab vermutlich 1781 zusammen mit den Benediktinerinnen von Libingen nach Glattburg gelangte. Bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts gehörte das Heiliggrab zur Osterliturgie. Am Karfreitag wurde die Christusfigur ins Grab gelegt, am Karsamstag diente das Heiliggrab als Ort des stillen Gebets. In der Osternacht verschwand die Christusfigur oder wurde durch eine Darstellung des Auferstandenen ersetzt – als Zeichen der Auferstehung. Der Kirchenverwaltungsrat von Libingen besichtigte das Heiliggrab kürzlich im Kloster Glattburg. Einen Entscheid, wo es einen neuen Platz finden soll, gibt es noch nicht. (red./nar)

Teilhabe dank Stift und Pinsel

St. Gallen/Jemen. Die St. Galler NGO Cup of Color bemalt weltweit zusammen mit Menschen verschiedener Hintergründe Wände, etwa im öffentlichen Raum. Im Rahmen des Projekts «We paint hope – in Jemen!» wurden nun sechs Wände gestaltet. 2025 hat Cup of Color mit diesem Projekt beim Jubiläumswettbewerb des Pfarreiforums den zweiten Platz belegt und ein Preisgeld von 2000 Franken gewonnen. Eine Begegnung habe in Jemen besonders berührt, wie die NGO nun mitteilt: Inmitten der leuchtenden Farben des Wandbildes am Khalifa Hospital im Jemen stand Familienvater Anwar. Er kann weder lesen noch schreiben. Dennoch verspürte er den Wunsch, Teil dieses Gemeinschaftswerks zu werden. Zunächst hielt ihn seine Unsicherheit zurück. Schritt für Schritt begann er dann aber zu zeichnen und kehrte sogar mit seiner Frau und seinen Kindern zurück. Anwars Geschichte sei ein Beispiel dafür, dass echte Teilhabe Türen öffnen kann. (red./nar)

→ **www.cupofcolor.org**

Neue Grabstätte für Sternenkinder

Bütschwil. Auf dem Friedhof in Bütschwil gibt es neu eine Grabstätte für Sternenkinder, also für Kinder, die kurz vor oder nach der Geburt verstorben sind. Grund dafür war eine Anfrage aus der Bevölkerung, schreibt die Newsplattform nau.ch. Für die betroffenen Familien sei es wichtig, dass es einen Ort gibt, an dem solche Bestattungen vorgenommen werden können. Das biete den Angehörigen einen Ort für die Trauer und helfe bei der Trauerbewältigung. Eingeweiht und gesegnet wurde die neue Grabstätte Mitte Oktober mit einer Zeremonie. Grabstätten für Sternenkinder decken ein wichtiges Bedürfnis ab und sind in den vergangenen Jahren an verschiedenen Orten entstanden: Etwa 2021 in Wattwil, 2024 in Grabs oder diesen Oktober nebst Bütschwil in Frauenfeld. (red./nar)

Bilder: zVg./; Heiligengrab: Klosterarchiv St. Gallusberg; Heidi Maria Glössner: zVg/Tanja Dorendorf; Stern: pixabay.com

Tipp

Wie viel Angst ist normal?

Angst gehört zum Leben: Sie macht vorsichtig und hilft bei Entscheidungen. Doch was, wenn sie den Alltag bestimmt? Jeder Vierte entwickelt bis zum jungen Erwachsenenalter eine Angststörung. Sechs junge Menschen schildern, wie sich Angst anfühlt und wie sie versuchen, sie in den Griff zu bekommen. Eine Neurobiologin zeigt, welche neuen Erkenntnisse die Forschung über Entstehung und Behandlung liefert. Die Sendung macht Mut. Angststörungen sind keine Charakterschwäche, sondern gut behandelbare Erkrankungen. Wer lernt, sich der Angst Schritt für Schritt zu stellen, kann ihr die Macht nehmen.

Sonntag, 1. Nov., ZDF, 17.15 Uhr, ab 19. Okt. auf zdf.de

Fernsehen

Novemberliebe

Feelgood-Film, der Lust auf Laternenumzüge macht und die Martins-Legende in die Gegenwart bringt: Der Heilige Martin steht für das Teilen. So wie sich die historische Figur des römischen Reiters in einen christlichen Wohltäter verwandelt, muss sich Henrik, ein Offizier im Burn-out, auf einen Neubeginn einlassen. Pragmatisch und sympathisch versucht eine Gutshofbetreiberin mit pferdegestützter Therapie zu helfen. Ein Film mit feinem Gespür für die Charaktere.

→ **Freitag, 6. November, ARD, 20.15 Uhr**

Zwei zu eins

Sommer 1990: Maren, Robert und Volker kennen sich seit Kindheit. Zufällig finden sie in einem alten Stollen die Millionen der DDR, die dort eingelagert wurden. Die drei schmieden einen Plan, das scheinbar wertlose Geld zu nutzen und ziehen bald ihre gesamte Nachbarschaft mit ins Abenteuer. Eine Komödie über Zusammenhalt, Gier und grosse Träume.

→ **Freitag, 6. November, Arte, 20.15 Uhr**

Against all Gods – Die Glaubens-WG

Die Serie, 2025 mit dem Deutschen Fernsehpreis ausgezeichnet, geht in die zweite Runde: Sechs Menschen unterschiedlichen Glaubens leben eine Woche lang unter einem Dach. In sechs Folgen werden sie mit anderen Ansichten und schwierigen Fragen konfrontiert: Wie will ich sterben? Wie bewege ich mich in einer Welt zwischen Krieg und Klimakrise? Was, wenn ich als religiöser Mensch meine Ehe beende? Promis wie Autorin Hanna Heim, Sexfluencerin Susanna Bouchain oder Kabarettistin Tereza Hossa besuchen die WG.

→ **Ab Sonntag, 25. Oktober 2026, ZDF, 9.03 Uhr, 6 Folgen**

Radio

Leonard Cohens Suche nach Gott, Liebe und Erlösung

«Hallelujah» von Leonard Cohen wird bei Hochzeiten, Beerdigungen und politischen Auftritten gesungen. Cohen starb vor zehn Jahren – und doch scheint er kaum verschwunden. Posthum erschien eine CD von ihm. Seine Lieder wandern weiter durch die Popwelt, junge Musiker entdecken seine dunkle Poesie neu, Filme und Serien erzählen von seinem Leben. Eine Sendung über das erstaunliche Nachleben eines Dichters, der von Liebe, Glauben, Sex und Scheitern sang – und damit bis heute trifft.

→ **Sonntag, 1. November, BR2, 20.03 Uhr, danach online: www.br.de**

Abschied nehmen in Zeiten von KI

Trauer findet längst nicht mehr nur auf Friedhöfen statt: Sogenannte Griefbots, digitale Seelsorgeangebote und der Umgang mit dem eigenen digitalen Nachlass verlagern Trauer zunehmend ins Internet. Welche Chancen bieten diese neuen Technologien und wo liegen die ethischen Grenzen? Die Sendung berichtet über die Möglichkeiten und Risiken von KI in der Trauerbegleitung und zeigt, warum unser digitales Erbe eine immer grössere Bedeutung bekommt.

→ **Freitag, 30. Oktober, Ö1, 19.05 Uhr, danach online: oe1.orf.at**

Bilder: ZDF/Marius Fuchtmann (oben), ARD Degeto Film/Martin Rottenkolber, Filmcoopi, ZDF / Finnegan Godenschweger

Agenda

Keine Macht der Ohnmacht
Donnerstag, 5. November 2026, 20 Uhr

Wir fühlen uns manchmal überfordert, hilflos oder ohnmächtig – etwa, wenn mit den Kindern etwas schief läuft, wir erkranken oder eine Beziehung in die Brüche geht. Angesichts unserer krisengeschüttelten Welt machen sich Ohnmachtsgefühle und Mutlosigkeit breit. Die gute Nachricht: Wir können lernen, besser mit Situationen umzugehen, in denen wir uns ausgeliefert fühlen. Im Vortrag «Nimm der Ohnmacht ihre Macht» zeigt die Theologin und Philosophin Melanie Wolfers, wie Zuversicht vieles zum Positiven verändern kann. Der Vortrag hilft, die Kraft zu entdecken, die in uns wohnt und die der Glaube in uns freisetzt. Melanie Wolfers arbeitet als Rednerin, Beraterin und Autorin und moderiert im ZDF die Lebenshilfe-Talksendung «Die letzte Bank». Seit 2004 lebt sie in einer internationalen christlichen Ordensgemeinschaft in Wien. Der Vortragsabend wird musikalisch ergänzt von Bernhard Klas.

→ **Pfarreiheim Buchs**

Lichtfeier für Verstorbene
Samstag, 14. November 2026, 17 Uhr

Zum Gedenken an verstorbene Patientinnen, Patienten und Mitarbeitende am Kantonsspital St. Gallen organisieren Spitalseelsorge und Geschäftsleitung eine Lichtfeier. Während des ganzen Monats November ist in der Spitalkapelle zudem ein Gedenk-Ort mit Kerzen eingerichtet. Öffnungszeiten der Kapelle von 8 bis 18 Uhr.

→ **Spitalkapelle, Haus 21, Kantonsspital St. Gallen**

Gebetstag für Betroffene sexuellen Missbrauchs
Mittwoch, 18. November 2026, 18.30 Uhr

Papst Franziskus hat angeregt, jährlich einen Gebetstag für Betroffene sexuellen Missbrauchs zu begehen. Die Schweizer Bischöfe haben festgelegt, dass dieser Gedenktag rund um den 18. November, den «Europäischen Tag zum Schutz von Kindern vor sexueller Ausbeutung und sexuellem Missbrauch», begangen werden soll. Bistumsleitung und Orden laden an diesem Tag zur «Stunde des Nachdenkens und Betens» nach St. Gallen ein. Vor Ort ist auch die Betroffenenorganisation IG-M!kU.

→ **Schutzengelkapelle St. Gallen**

DomChor feiert Jubiläum
Sonntag, 22. November 2026, 16 Uhr

Das Jubiläums- und Gedenkkonzert des DomChors steht ganz im Zeichen des Ostschweizer Komponisten Paul Huber (1918–2001), von dem die drei bedeutenden Werke «Corpus Christi mysticum», das Konzert für Orchester und Orgel und sein «Te Deum laudamus» stammen. Die Werke werden aufgeführt vom DomChor, dem Collegium Vocale, dem Collegium Instrumentale und den Solisten Kimberly Brockman, Christina Blaschke, Nino Aurelio Gmünder sowie Manuel Walser.

→ **Kathedrale St. Gallen**

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

→ **www.pfarreiforum.ch/agenda**

MEINE SICHT

11.11. um 11:11

Kaum ist das Bet-Läuten um 11 Uhr zu Ende, ertönt vom Rathausplatz her am 11.11. um 11 Uhr 11 dröhnende Blasmusik, Guggenmusik. Mitte des 20. Jahrhunderts schwappte dieser Brauch aus dem Rheinland in die Schweiz und Österreich herüber. Die «fünfte Jahreszeit» beginnt: Fasnacht.

Von der Antike bis ins Mittelalter soll die Zahl 11 als Narrenzahl gegolten haben. 1 mehr als die 10 der Gebote Gottes; Zeichen der Ausgelassenheit, Masslosigkeit und Sünde.
Der 11.11. ist auch der Gedenktag des hl. Martin von Tours. Bekannt ist er aus der Erzählung, wie er vor den Toren von Amiens seinen Mantel mit einem frierenden Bettler teilte. Darauf erschien ihm Christus und bedankte sich. Schliesslich wurde er Bischof von Tours.

Das Närrische und das Heilige
Das Närrische und das Heilige liegen oft nahe beieinander. Martin war Soldat und quittierte den Dienst an der kaiserlichen Garde, als er Frieden in Christus fand.
Am 11.11.1918 trat der Waffenstillstand nach dem 1. Weltkrieg in Kraft. Der Streit darüber, wie Frieden werden soll, dauert an. Rechtfertigungen für neue Kriege werden schnell gefunden, Opfer in Kauf genommen.
Wer heute vom Frieden spricht, gilt als Narr. Schämen wir uns nicht Narren in Christus zu sein, wie es der hl. Martin war, und übertönen wir das Kriegstreiben unserer Zeit mit Guggenmusik.

Erich Guntli
Pfarrer der Seelsorgeeinheit Werdenberg

Bild: zVg

↑ **Irene Gantner, hier am Schloss Sargans, motivierte mit ihrem Glücksschal viele Frauen und auch einige Männer zum Lismen.**

Stricken und abschalten

Zahlreiche Frauen, Kinder und auch ein paar Männer strickten mehrere Monate lang einen «Glücksschal». «Länger als der Turm des Schlosses Sargans ist er geworden», freut sich Irene Gantner, Initiantin des Projektes. Mit dem Schal will sie Glück in die Gesellschaft bringen und anderen ermöglichen, sich zu erden.

«Mein Aufruf im Frühling hat ein grosses Echo ausgelöst: viele Personen aus dem ganzen Sarganserland haben mich mit Wolle eingedeckt, die schon lange ungebraucht herumlag», erzählt Irene Gantner. Als Betriebsleiterin beim Schloss Sargans sucht sie immer wieder Ideen und Projekte, um das Schloss zu beleben und Menschen in Kontakt zu bringen. «Ich wollte ein Projekt lancieren, dass das Miteinander stärkt. Stricken ist etwas, das vielen Freude macht, und fast jeder kann mitmachen. Gleichzeitig war es mir wichtig, dass wir mit dem Schal benachteiligte Personen in der Region unterstützen können.» Deshalb gelangte sie mit der Idee an die Sarganser Regionalstelle von Caritas St. Gallen-Appenzell.

Lismen erdet

Beim Saisonsstart am 1. April ging es los: Im Schloss wurden mehrere Tische mit Strick-Utensilien aufgestellt. «Viele nutzen die Gelegenheit, um beim Stricken für ein paar Momente abzuschalten. Rückmeldungen zeigten, dass das von vielen sehr geschätzt wurde.» Den beruhigenden Aspekt des Stricken habe auch sie selbst neu entdeckt: «Ich mache viel Sport und bin oft mit dem Hund unterwegs, deshalb habe ich bisher nicht so oft gestrickt», sagt sie und lacht, «aber diese Tätigkeit erdet dich. Und wer strickt, kann nicht gleichzeitig am Handy sein.» Der Schal aus Sargans soll Glück bringen: «Die Mitwirkenden wurden angeregt, Wünsche und gute Gedanken in den Schal hineinzustricken.»

Vierzig-Meter-Schal

Trotzdem: So ganz reibungslos klappte es nicht. «Nicht alle stricken gleich gut und schön, deshalb mussten ein paar Stelle ausgebessert werden», sagt Irene Gantner und lacht. Manchmal habe sie ein Bewusstsein dafür schaffen müssen, dass es nicht darum gehe, den perfekten Schal zu stricken. Als die eine oder andere Stelle ausgebessert und die zahlreichen Anfangsfäden vernäht werden mussten, erhielt sie Unterstützung von der Kath. Frauengemeinschaft Sargans. Diese verlegte spontan einen ihrer Handarbeitsnachmittage aufs Schloss Sargans: «Einige Frauen waren danach so motiviert, dass sie zu Hause für den Glücksschal weiterstrickten.» Ursprünglich sollte der Schal 30 Meter lang werden. Wegen des heissen Sommers verzeichnete das Schloss dieses Jahr jedoch weniger Besuchende und es war unklar, ob das Ziel erreicht werden kann. «Jetzt ist der Schal sogar 40 Meter lang geworden», freut sich Irene Gantner.

Für Caritas versteigert

Beim Schweizerischen Schlössertag am 4. Oktober wurde der Schal schliesslich präsentiert – und zwar wurde wie im Märchen Rapunzel der Schal von oben aus dem Turmfenster heruntergerollt. Die einzelnen Schal-Stücke wurden versteigert, der Erlös kommt Caritas St. Gallen-Appenzell zugute. «Bestimmt begegnen sich in Sargans und Umgebung einige, die diesen Schal tragen, so etwas stärkt sicher die Gemeinschaft und fördert Kontakte.»

Text: Stephan Sigg
Bild: Manuela Matt

Auflage: 108 900, erscheint 12-mal im Jahr.
11. Ausgabe 2026, 1. bis 30. November 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