

Einen Ort der Ruhe gefunden

Helene Meier liess sich für eine Woche in der Wiborada-Zelle einschliessen

Von Cynthia Sieber

Von April bis Juni lassen sich fünf Frauen im Rahmen des Wiborada-Projekts für je eine Woche in eine Zelle bei der Kirche St.Mangen einschliessen. Dort, wo sich Wiborada im 10. Jahrhundert einmauern liess und bis zu ihrem Tod als sogenannte Inklusin lebte. Ihr spürte auch die Herisauerin Helene Meier für eine Woche nach.



Helene Meier, kurz bevor sie in die Wiborada-Zelle eingeschlossen wurde. z.v.g.

Kirche St.Mangen Wiborada von St.Gallen war eine Gottsucherin und Ratgeberin für viele. Ihre Zelle hatte keine Tür, aber zwei Fenster - eines in die Kirche hinein, eines zur Welt hinaus. Ein Fenster «in die Welt hinaus» besitzt auch die Zelle bei der Kirche St.Mangen, welche rund zwölf Quadratmeter gross ist. «Ich konnte in dieser Woche total entschleunigen, nicht einmal nach den Ferien fühle ich mich so entspannt», freut sich die Herisauerin Helene Meier nach ihrer Woche in der Wiborada-Zelle. Sie habe in dieser Woche sogar ihr Zeitgefühl etwas verloren: «Sonst habe ich immer das Gefühl, direkt Vollgas zu geben. Selbst nach meinen Ferien 'renne' ich direkt in mein Geschäft und schaue was los ist», erzählt die 58-Jährige. An diesem Montag sei sie ganz entspannt zur Arbeit gegangen. «Bei diesem Projekt mitzumachen, ist etwas vom Besten, das ich je gemacht habe.» Ihre beiden erwachsenen Kinder hätten die Idee im Voraus jedoch etwas «schräg» gefunden: «In dieser Woche haben sie aber gemerkt, dass es praktisch ist, wenn man immer weiss, wo die Mutter gerade steckt und das man immer vorbeikommen kann», erzählt Meier mit einem Schmunzeln. «Andere Personen aus meinem Umfeld meinten gar, dass ich vielleicht einer Sekte beigetreten bin oder eine Midlife-Crisis hätte», erzählt die Herisauerin lachend. Dies stimme natürlich nicht. «Die Reaktionen waren mir völlig egal. Ich habe mich sehr auf die Woche gefreut und bereue es nun keine Minute - es war eine einmalige Erfahrung.»

Ist es eine Taube oder ein Spatz?

«Die anderen Inklusinnen und ich wurden von der Projekt-Initiantin Hildegard Aepli gut auf die Woche vorbereitet. Ich hatte keine Angst oder Bedenken, mich eine Woche einschliessen zu lassen. Ich habe mich in der Wiborada-Zelle direkt wohlfühlt», so die Herisauerin. Mit der Betreuerin, welche sie jeden Tag besuchte, konnte sie eine gute Beziehung aufbauen: «Wir haben uns gut verstanden. Zusammen haben wir jeden Tag das mitgebrachte Brot gesegnet. Obwohl wir dies als evangelisch-reformierte Personen so nicht kennen, hat mir das Ritual sehr gefallen.» Meier habe noch nie so viele Stunden aus dem Fenster geschaut, wie in der vergangenen Woche. «Meine Sinne wurden sehr wach - irgendwann wusste ich schon, ob gerade eine Taube oder ein Spatz angefliegen kommt. Auch dem Igel im Garten habe ich gerne zugesehen», so die 58-jährige Herisauerin. Langweilig sei es ihr dabei nie geworden: «Ich hatte eigentlich vor, einen farbigen Wiborada-Schal zu stricken - dieser wurde gerade einmal zehn Zentimeter lang», erzählt Meier schmunzelnd. Diesen wolle sie irgendwann noch fertigstricken. «Ich konnte mein Leben von einem anderen Blickwinkel betrachten und vieles über mich lernen. Ich brauchte gar keine Ablenkung. Die St.Mangen

Kirche hat eine gute Energie - ein Ort, welcher mich zur Ruhe kommen liess.»

Zeit für stundenlange Gespräche

Am Fenster, welches jeweils am Mittag und am Abend für eine Stunde offen für die Bevölkerung ist, seien für sie einige spannende Gespräche entstanden: «Fremde Personen erzählten mir von ihrem Leben. Es waren schöne, aber auch sehr rührende Gespräche dabei. Es war toll, dass ich für diese Menschen ein neutraler Ort war, um ihre Gedanken und Sorgen abzuladen.» Sie habe es dabei vor allem geschätzt, die Zeit für Gespräche zu haben: «Im Alltag muss man ja oftmals weiter zur Arbeit, nach Hause oder sonst wo hin - in dieser Woche hatte ich genügend Zeit, um stundenlange Gespräche zu führen», so Meier. Dabei hätten sie nicht nur fremde Personen am Fenster besucht, sondern auch Familienmitglieder und Bekannte. «Es gab sogar einen Nachbarn der St.Mangen Kirche, welcher mir jeden Morgen einen Kaffee vorbeigebracht hat - das habe ich sehr geschätzt. Am Mittag erhielt ich immer von einer anderen Person ein Tupperware mit dem Mittagessen.» Sie könne es sich gut vorstellen, eine weitere Woche in der Wiborada-Zelle zu verbringen: «Es war auf jeden Fall eine Lebensbereicherung. Das einfache ‚Sein‘ gefiel mir gut.» pd

KOMMENTAR

Schwierig zu vermitteln



Von Tobias Baumann

Dass die Behörden im Falle der Ukrainischen Flüchtlinge mit dem Schutzstatus S die bürokratischen Hürden für einmal tief halten, ist im Grundsatz zu begrüssen. Aber leider gilt auch hier: Gut gemeint ist eben nicht immer gut gemacht. Dass Ukrainerinnen mit einem hohen Bildungsniveau und ähnlichem kulturellen Hintergrund sehr viel leichter ins Arbeitsleben zu integrieren sind als beispielsweise Flüchtlinge aus Afghanistan oder Eritrea, ist nachvollziehbar. Dass sie nur auf Zeit bleiben wollen, während die genannten Gruppen hier eine Existenz aufbauen wollen, mag ein weiteres Argument für eine Ungleichbehandlung am Arbeitsmarkt sein. Wenn allerdings Ukrainerinnen, die mit dem eigenen Auto vorfahren, bei der Lebensmittelabgabe nichts bezahlen müssen, während alle anderen einen Obolus leisten müssen, sorgt das nicht eben für gute Stimmung unter den Flüchtlingen.



Cinétreff 1

- Freitag, 20.15, D
GLÜCK AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10
- Samstag, 20.15, D
GLÜCK AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10
- Sonntag, 14.15, D
SONIC THE HEDGEHOG 2

Cinétreff 2

- Freitag, 20.00, Dialekt
HEBAMMEN
- Samstag, 20.00, D
DOG
- Sonntag, 14.00, D
DIE BAD GUYS

Auto kollidiert mit Motorrad

Kollision An Auffahrt fuhr ein 48-jähriger um 14.40 Uhr mit dem Auto von Urnäsch her auf der Schwägalpstrasse und wollte bei der Passhöhe Richtung Schwägalp abbiegen. Er schätzte die Distanz zum entgegenkommenden Motorrad falsch ein und kollidierte mit diesem. Dabei zogen sich der Lenker des Motorrades und seine Begleiterin unbestimmte Verletzungen zu und mussten ins Spital gebracht werden. pd

Das Wetter wird Ihnen präsentiert von:

PEDE Fenster + Türcenter GmbH
Das Fachgeschäft für hohe Ansprüche!
Fenster - Haustüren - Zimmertüren
Degersheimerstrasse 1 Tel. +41 71 393 11 44
9230 Flawil www.pede.ch

Chor-Casting für «Mörder-Znacht ab Halber Acht»

Sängerinnen und Sänger mit Servierbegabung gesucht

Für das Musical «Mörder-Znacht ab Halber Acht», das im Januar und Februar 2023 im Casino Herisau aufgeführt wird, suchen die Verantwortlichen der WizArt Company zwölf Sängerinnen und Sänger.

Musical Die Sängerinnen und Sänger werden nicht nur im Musical-Chor, sondern auch beim Servieren

des Essens mitwirken. «Mörder-Znacht ab Halber Acht» ist ein Musical, bei dem sich Gesangs- und Essenseinlagen abwechseln. Das Ganze spielt in einem britischen Castle, in dem illustre Gäste auf- und teilweise abtreten. Die 18 Aufführungen sind vom 28. Januar bis 25. Februar, jeweils mittwochs, freitags, samstags und sonntags im Casino geplant. Die Proben finden ab Au-

gust am Dienstagabend statt. Die Musikstücke basieren auf Pop- und Rocksongs aus Film- und Musicalproduktionen. Am 18. Juni findet ein Chor-Casting statt. Anmeldungen werden bis am 11. Juni über das Formular auf der Homepage angenommen. Die Sängerinnen und Sänger werden darum gebeten, ein A-cappella-Lied vorzubereiten, das sie vortragen wollen. pd

Vorhersage
Am Freitag und Samstag steigen die Temperaturen stärker an und der Frühsommer kommt richtig in Schwung. Erst spätmittags oder abends gibt es lokale Gewitter. Am Sonntag nimmt die Anfälligkeit für Schauer und Gewitter recht verbreitet früher am Tag zu.

Biowetter
Bei starker Wetterfühligkeit kommt es vermehrt zu Problemen wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Wer leicht Kreislaufprobleme bekommt, muss mit erhöhten Belastungen rechnen. Am Sonntag werden auch andere Beschwerden mehr.

Bauernregel
Ist der Juni warm und nass gibts viel Korn und noch mehr Gras.

Sonne: Auf- und Untergang
5:34 Uhr 21:16 Uhr
Vollmond: 14.06.2022

Bergwetter
4000 m -2°
3000 m 7°
2000 m 15°
1000 m 23°

Samstag
27°
15°

Sonntag
25°
16°

Müde?
Erschöpft?
Schlafprobleme?
Verspannungen?

Reizbar?
Nervös?
Keine Energie?
Innere Unruhe?

Was ist Stress

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zu einer der grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Stress ist evolutionsbedingt und sollte uns ursprünglich vor Gefahren schützen. Es war aber niemals die Idee der Natur, dass wir über Wochen hinweg gestresst sind und so unsere Gesundheit in Gefahr bringen.

Durch einen Anstieg der Stresshormone Cortisol und Adrenalin wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt, bei dem der Blutdruck und der Puls stark erhöht werden. Solange der entstandene Stress immer wieder ab-

Infoabend Stress

Was: Alles rund ums Thema Stress und dessen Folgen
Wann: 29.06.2022 ab 19 Uhr
Wo: Alpstein Drogerie-Parfümerie
Kosten: Fr. 20.- inklusive Konsumentationsgutschein
Anmeldung: info@alpstein-drogerie.ch oder unter 071 222 12 24

Vitango
Rosenwurz-Trockenextrakt

ALPSTEIN
DROGERIE PARFUMERIE
Neugasse 12 · Marktplatz · CH-9004 St.Gallen · 071 222 12 24/30