

Benefizkonzert für die Ukraine

Frauenchor Am Samstag um 19.30 Uhr singen zwei Frauenchöre, die sinGALLinas aus St. Gallen und die FrauenChor-Frauen Schaffhausen, in der Evangelischen Kirche Grosseacker in St. Gallen einen Querschnitt durch die Frauenchorliteratur. Das Konzert wird gemäss Ankündigung als Benefizkonzert für die Ukraine durchgeführt. Neben Liedern, die Krieg und Frieden thematisieren, präsentieren die Chöre unter der Leitung von Vreni Winzeler und Michael Schläpfer fröhliche und frühlingshafte Gesänge aus verschiedenen Kulturen und Stilen. Instrumental werden die Chöre von Cello und Klavier begleitet. Der Eintritt ist für Personen unter 16 Jahren gratis; ältere Personen bezahlen 25 Franken. (pd/dh)

Direktor erklärt Sensationsfund

Führung Am Sonntag um 11 Uhr lädt Peter Fux, der neue Direktor des Historischen und Völkerkundemuseums St. Gallen, zu einer musealen Objektbetrachtung. Diese findet statt unter dem Titel «Was uns ein archäologischer «Sensationsfund» über die Menschheit erzählt» und beleuchtet ein spezielles Objekt der Sammlung. (pd/dh)

Anmeldung für den Flohmarkt

Winkeln Der Quartierverein Winkeln organisiert am 14. Mai zum 20. Mal einen Flohmarkt bei der Shopping Arena. Dafür können sich nun Interessierte für einen Stand anmelden und einen Standplatz auswählen. Anmeldeformular sowie weitere Informationen sind im Internet unter www.quartierverein-winkeln.ch aufgeschaltet. Wenn der gewählte Platz nicht innerhalb von 14 Tagen bezahlt wird, erlischt der Anspruch und der Platz wird wieder freigegeben. Der Aufbau kann ab 6.30 Uhr beginnen und ist beschränkt bis 8.15 Uhr. Ende des Flohmarktes ist um 16 Uhr. (pd/dh)

Töfffahrer fährt gegen Wand

Unfall Ein 19-jähriger Motorradlenker ist am Mittwochmittag kurz nach 15 Uhr auf der Zürcher Strasse verunfallt. Er war auf der Vonwilstrasse unterwegs. An der Verzweigung mit der Zürcher Strasse wollte er rechts in Richtung Zentrum abbiegen, wobei er die Kontrolle über das Fahrzeug verlor und gegen eine Hauswand fuhr. Gemäss Mitteilung der Stadtpolizei stürzte der Töfffahrer dabei zu Boden und zog sich unbestimmte Verletzungen zu. Er wurde durch die Rettung ins Spital gebracht. Es entstand ein Totalschaden am Motorrad sowie Sachschaden an der Liegenschaft. (stapo/jol)

Die Sehnsucht nach dem «Weniger»

Die Fastenspezialistin Noa Zenger über die Erfahrungen, die man in einer Fastenwoche machen kann.

Interview: Rolf App

Eine Woche lang hat die Pfarrerin Noa Zenger im vergangenen Jahr in St. Gallen das Leben einer eingeschlossenen Asketin geführt, dabei ihr Dasein «geschärft wahrgenommen» und die Erfahrung gemacht: «Das Glück liegt eben nicht im «Mehr.» Solche Erfahrungen sammelt sie auch beim Fasten, sagt sie zu einer Fastenwoche, die vom 26. März bis 2. April am St. Gallen stattgefunden. Die 47-Jährige betreut im Lassalle-Haus, einem von den Jesuiten geführten Zentrum für Spiritualität, Verantwortung und interreligiösen Dialog oberhalb von Zug, den Bereich Fasten.

Fangen wir mit Ihrer eigenen Geschichte an. Wie haben Sie zum Fasten gefunden?

Noa Zenger: Als eine Art von Rebellion gegen meine Eltern habe ich mit 18 zum ersten Mal gefastet, als wir im Seminar das Thema Fasten in den Religionen behandelt haben. Lange war dieses Fasten stark selbstbezogen, heute aber kenne ich auch in der Vermittlung drei Dimensionen: die gesundheitliche, die spirituelle und die sozialökologische. Das Spirituelle und das Sozialökologische sind hinzugekommen.

Wie fühlen sich denn diese spirituellen Erfahrungen an?

Ich bin beim Fasten viel durchlässiger und feinfühlicher, was nicht nur angenehme Seiten hat, weil ich auch empfindlicher reagiere. Gerade im Studium war das wie ein Experiment, ich habe meine inneren Erfahrungsmöglichkeiten ausgelotet und auch mystische Erfahrungen gemacht. Denn beim Fasten werden die Sinne offen, man schläft oberflächlicher und hat starke Träume. Dazu ist dann das Sozialökologische getreten.

Was verstehen Sie darunter?

Mit dem Fasten hängen alle Fragen rund um unsere Nahrung zusammen, sie führen zu den Zusammenhängen mit dem Klima, zu Fragen der Gerechtigkeit und zu unserem ganzen Kon-



«Man bekommt dann so ab dem dritten Tag oft einen ganz klaren Geist», sagt Fastenspezialistin Nora Zenger.

Bild: PD

sum. Wir sind da in unserer Gesellschaft auch ein wenig abgestumpft. Wenn man sich auf das Fasten wirklich einlässt, kann ein neues Empfinden von «genug» wachsen. Darin liegt für mich auch eine politische Dimension, Fasten ist auch ein Heilmittel für die Welt.

Erleben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an

Fastenwoche am St. Gallen

Man wolle sich an einer Fastenwoche «auf die Suche nach dem wahren Herzen, dem Tor zu Mitgefühl und innerer Ruhe machen», schreibt das St. Gallen. Es lädt ein zu einer Fastenwoche mit einer täglichen **Fastensuppe zur Mittagszeit und abendlichem Impuls** und Austausch in der Kirche St. Mang. Die Fastenwoche beginnt

Ihren Fastenkursen das auch so?

Das ist sehr unterschiedlich. Viele kommen, weil sie für ihre Gesundheit etwas tun wollen. Bis 40 hält unser Körper vieles aus, danach können sich die Beschwerden mehrern. Stress ist dabei natürlich ein grosses Thema. Viele, die zu uns ans Lassalle-Haus kommen, aber sehnen sich darüber hinaus nach

Ruhe, nach Stille, nach Einkehr in einer höchst betriebsamen Welt. Da spüre ich eine Sehnsucht nach dem «Weniger».

Und wie geht Fasten?

Ich empfehle die Buchinger/Lütznern-Methode, sie ist gut geeignet für das Fasten im Alltag. In Vorbereitungsstagen reduziert man die Nahrung, dann entleert man den Darm, worauf der Körper von der äusseren zur inneren Ernährung umstellt und die Reserven braucht. Das Geniale ist, dass dabei belastende und krankmachende Ablagerungen beseitigt werden. Man bekommt dann so ab dem dritten Tag oft einen ganz klaren Geist. Völlig auf Nahrung verzichtet man nicht: In Form einer dünnen Fastensuppe nimmt man über den Tag verteilt 300 Kalorien zu sich, einmal im Tag einen frischgepressten Saft und zum Zmorgen zum Tee einen Löffel Honig. Wichtig sind daneben Ruhe – und Bewegung.

Das Fasten kommt ja ursprünglich aus der Religion. Wie hat es sich in unserer Zeit verändert?

Den Menschen früherer Zeiten ist das Fasten in Form von Vorschriften auferlegt worden. Das hatte etwas Unangenehmes, was man heute noch spürt. Das ist aber kein Fasten, das Gott gefällt. Fasten macht erst Sinn, wenn man sich berühren lässt.

Das Innehalten, von dem Sie sprechen, haben wir gerade in der Pandemie erlebt, indem unser Alltag abrupt gebremst worden ist. Hat dieses erzwungene Innehalten mit sehr viel Verzicht das Bedürfnis nach Ihren Angeboten reduziert?

Im Gegenteil. Zweimal mussten wir wegen Corona das Haus schliessen, und sobald wir wieder öffnen konnten, waren gerade die Fastenurse blitzartig ausgebucht. Die Pandemie scheint ein Bedürfnis geweckt zu haben.

Was kann die Stadt gegen den grossen Kokainkonsum tun?

Stadtparlament St. Gallen belegt auch 2021 den ersten Rang beim Kokainkonsum unter den Schweizer Städten, wie aus einer in der vergangenen Woche publizierten Statistik hervorgeht. Dies beunruhigt die grüne Stadtparlamentarierin Cornelia Federer als Mitarbeiterin im Gesundheitswesen. Sie stellt dem Stadtrat daher in einem am Dienstag eingereichten Vorstoss einige Fragen. Gemäss Statistik sei der Kokainkonsum in St. Gallen 2021 doppelt so hoch gewesen wie im Vorjahr, begründet sie. Wie aber am Mittwoch bekannt wurde, unterließ den Forschenden ein Rechnungsfehler (wir

berichteten). Der Konsum dürfte also nicht doppelt so hoch gewesen sein. An der Platzierung ändert sich aber nichts.

In der Einfachen Anfrage erkundigt sich Federer einerseits, was die Stadt präventiv gegen den Kokainmissbrauch unternimmt. Andererseits will sie wissen, wie sich der Stadtrat die hohen Zahlen erklärt und ob Auswirkungen des Konsums spürbar sind. Auch interessiert, ob 2022 mit dem Ende der Homeoffice-Pflicht wieder mit höheren Unfallzahlen wegen Betäubungsmitteln zu rechnen ist, nachdem diese Zahl in den Vorjahren rückläufig waren. (vrr)

Nachhaltige Mode in der Olma-Halle 2

Show «Fashion meets Sustainability» ist eine der grössten nachhaltigen Modeveranstaltungen der Schweiz. Die Show findet nächsten Mittwoch in der Olma-Halle 2 in St. Gallen statt. «The Undress Pop Up» ist dort gemäss Mitteilung ab 17 Uhr geöffnet, die Modenschau startet um 20 Uhr. Tickets sind unter www.eventfrog.ch erhältlich.

Auf dem Catwalk präsentieren 20 nachhaltige Modemarken ihre Entwürfe und bewerben sich damit für den «Undress Fashion Award». Gewinnerinnen und Gewinner können während zwei Wochen einen Pop-up-Store an der Zürcher Bahn-

hofstrasse betreiben und sich im Magazin «Faces» präsentieren. Verliehen wird die Auszeichnung auf Basis einer Publikumsbefragung und der Beurteilung durch eine Jury.

Das Projekt Undress, das den Abend organisiert, ist Teil der HSG-Studentenorganisation Oikos. Die studentische Non-Profit-Organisation setzt sich «für eine zukunftsfähige Wirtschaft unter Berücksichtigung sozialer, ökonomischer und ökologischer Themen» ein. Mit Undress soll der Dialog über Nachhaltigkeit in der Modebranche durch Veranstaltungen gefördert werden. (pd/vre)

Unfall wegen Katzen

Kollision Eine Autofahrerin ist am Donnerstag auf der Rorschacher Strasse mit einer Schutzinsel kollidiert. Gemäss Medienmitteilung der Stadtpolizei St. Gallen wurde dabei niemand verletzt. Der Unfall geschah in den frühen Morgenstunden. Kurz vor 4.45 Uhr fuhr die 49-jährige Autolenkerin auf der Rorschacher Strasse stadteinwärts. Dabei sprangen gemäss ihrer Aussage zwei Katzen von rechts auf die Strasse. Sie versuchte nach links auszuweichen und kollidierte mit der Schutzinsel an der Rorschacher Strasse 265. Der Personenwagen musste durch die Autohilfe abgeschleppt werden. (stapo/saw)