

Zeitschrift: Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin
Herausgeber: Verein Saiten
Band: 32 (2025)
Heft: 353

Rubrik: Positionen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ach, vielen Dank, so supertoll formuliert!! Ihr spreicht mir aus dem Herzen! Vielen Dank dafür.

ANNETTE SPITZENBERG zur Wochenschau vom 14. Februar.
Wer noch keine freitäglichen Saiten-News bekommt, kann sich hier anmelden: saiten.ch/newsletter.

Der neue Newsletter ist super. Und endlich handy-kompatibel.
Danke vielvielmals!

MARLEN RUTZ CERNA zum nigelnagelneuen Dienstags-Saiten-Kulturnewsletter. Auch hierfür kann man sich unter saiten.ch/newsletter anmelden.

Einfach nur Schwachsinn.

MATTHIAS HOWALD auf Facebook zum Artikel *Das kleinste Skigebiet der Welt braucht Geld*

Du ärgerst dich? Du freust dich? Kommentiere unser Magazin und unsere Texte auf saiten.ch oder schreib uns einen Leser:innenbrief an redaktion@saiten.ch

MA MUAS HALT REDA MED DA LÜTT, MED AM VÄÄ TUAT MAS

Eine Ausstellung über
Kommunikation und Konflikte

8. März – 6. Juli 2025
Küefer-Martis-Huus, Ruggell
www.kmh.li

Fr, Sa, So 14–17 Uhr
und gegen Voranmeldung



küefermartishuus
kulturzentrum der gemeinde ruggell

FARBE STEIN PAPIER

KULTURHAUS
OBERE STÜBUE

MISCH MAL MIT!

JAKOB UND EMMA
WINDLER-STIFTUNG

2.3.2025–
31.10.2026

KULTURHAUS
OBERE STÜBUE

BAUKULTUR ENTWERFEN

Infoabend
Master in
Architektur
5. März, 18 Uhr
St.Gallen



Master of Arts in Architektur
berufsbegleitend | nachhaltig |
interdisziplinär
ArchitekturWerkstatt St.Gallen
WO WISSEN WIRKT.

 OST
Ostschweizer
Fachhochschule

COMEDIA



Katharinengasse 20, CH-9004 St.Gallen
Tel. 071 245 80 08, medien@comedia-sg.ch

«Heute ist ein guter Tag zum Lesen»

www.comedia-sg.ch mit unseren Buch-, Comic/Manga- und WorldMusic-Tipps und dem grossen Medienkatalog **mit E-Shop!** (auch E-BOOKS)

«ES WAR EIN POLITISCHER ENTSCHEID, KEIN FINANZIELLER»

Das KAFF in Frauenfeld fördert Jugend- und Alternativkultur. Was die Förderung des Vereins seitens der Stadt betrifft, sieht es allerdings weniger gut aus: Das Gemeindepalament hat eine Erhöhung der Fördergelder abgelehnt. Gino Rusch und Dario Bossy von der Betriebskommission geben Auskunft.

Interview und Bilder: JUDITH SCHUCK

SAITEN: Vor einem Jahr hat das neue KAFF auf dem Unteren Mätteli eröffnet. 2024 habt ihr 90 Events mit 4000 Besucher:innen veranstaltet. Dafür hat euer Verein weit mehr als 3000 Stunden Freiwilligenarbeit geleistet. Jetzt ärgert ihr euch, dass euch dringend benötigte Fördergelder nicht gewährt wurden.

GINO RUSCH: Im Frauenfelder Gemeindepalament gab es im Dezember zwei Anträge für eine Erhöhung der Fördergelder: für die Theaterwerkstatt Gleis 5 und fürs KAFF. Die Theaterwerkstatt hat es dank einer Stimme mehr geschafft, zum Glück. Bei uns waren es 18 zu 18 Stimmen und der Parlamentspräsident hat die Erhöhung mit dem Stichentscheid schliesslich gekippt.

Kennt ihr die Gründe für dieses Nein?

GINO: Die Beitragserhöhung ist im Rat von der Geschäftsprüfungs-kommission und vom Parlamentspräsidenten vorgestellt worden. Die EVP-Mitte-Fraktion stellte jedoch einen Rückweisungsantrag, weil sie fand, das sei zu viel Geld. Warum, erläuterte sie nicht näher. Aus meiner Sicht war es klar ein politischer Entscheid und kein finanzieller.

Ihr bekommt nun 15'000 Franken weniger als erhofft.

GINO: Wir haben 50'000 Franken aus der Leistungsvereinbarung mit der Stadt gefordert. Seit 2014 erhalten wir 35'000 Franken im Jahr. Damals war das KAFF noch an der Grabenstrasse und alles war viel kleiner als heute. Inzwischen hat eine Professionalisierung stattgefunden. 2014 haben wir etwa 50 Veranstaltungen durchgeführt, inzwischen sind es fast 100 pro Jahr. Würde man die Kulturleistung an der Leistungsvereinbarung messen, hätten sich die Fördergelder verdoppeln müssen.

DARIO BOSSY: Die Stadt hat uns ja dabei unterstützt, den Neubau auf dem Unteren Mätteli zu realisieren, wodurch wir jetzt viel mehr Besucher:innen haben. Darum ist es für uns noch unverständlicher, warum das nicht gefördert wird.

Das Frauenfelder Budget für 2025 sieht gar nicht mehr so übel aus, wie ursprünglich befürchtet: Es sieht ein Plus von 3 Millionen Franken vor. Da sollte ein Betrag von 15'000 Franken doch stemmbar sein?

GINO: Es ist irritierend, weil es der einzige Punkt in einem 100-Millionen-Franken-Budget ist, den das Parlament zurückgewiesen hat. Nachdem das Traktandum abgehandelt war, meinte Stadtpräsident Anders Stokholm, dass nun Über-

wachungskameras in Frauenfeld installiert würden, weil die Jugendlichen zu wenige Treffpunkte hätten und sich draussen auf den Kopf geben. Aber warum streicht man dann den einzigen Ort, der für Junge ein cooles Angebot bietet und Partizipation schafft?

Kann es sein, dass der Fokus derzeit mehr auf die Entwicklung der Stadtkaserne gelegt wird, wo jetzt zentrumsnah Räume zur Zwischen-nutzung und damit auch für alle möglichen Arten von Kultur zur Verfügung stehen?

GINO: Wäre vielleicht ein logischer Schluss. Aber die bürgerlichen Parteien, die das KAFF nicht unterstützen wollen, hegen ja auch kein besonders grosses Interesse, die Stadtkaserne zu fördern. Ihnen geht es darum, dass dort viel Gewerbe reingebaut wird.

Ihr seid ein sehr junges Team und versucht, günstig zu sein, damit alle Zugang zum KAFF haben. Ich sehe darin oft ein Dilemma, was Kunst und Kultur betrifft. Sobald etwas teuer ist, scheint es auch wertvoller zu sein. Oder: Wo viel ehrenamtlich gestemmt wird und eine DIY-Kultur herrscht, denken manche: Haja, die machen das ja schon selbst alles gut und das ist ja auch ihr Hobby.

DARIO: Wir haben den Auftrag, Jugendkultur zu fördern. Darum finden wir es umso wichtiger, dass das KAFF existiert und diese Plattform bietet.

GINO: Es heisst ja immer, dass Kultur wirtschaftlicher sein müsse. Aber dann möchten wir auch, dass die Stadt diese Professionalisierung erkennt und bewertet. Zudem wird es immer schwieriger, Konzerte zu organisieren, weil sie seit Corona nicht mehr so gut besucht sind. Wenn die Ressourcen an allen Ecken fehlen und die Stadt nicht bereit ist, die Musiklandschaft zu fördern, dann können wir das nur noch reduziert machen. Wir versuchen weiter, faire Gagen zu zahlen, aber wir müssen auch an unser eigenes Überleben denken.

Dennoch wollt ihr weiter so viele Konzerte veranstalten?

GINO: Wir probieren, möglichst viele Konzerte durchzuführen, weil wir die lokalen Künstler:innen fördern wollen, auch im DJ- oder Kunstbereich. Wenn wir das nämlich nicht tun, gibt es das nicht mehr. Nach vier Jahren ohne KAFF und nachdem Augeil Records aus den Proberäumen rausmusste, ist die lokale Szene ausgestorben. Alle sind aus



Dario Bossy und Gino Rusch engagieren sich im KAFF-Vorstand.



Frauenfeld abgewandert. Diese Bewegung versuchen wir aufzuhalten.



Im Thurgau wird im Bereich Kultur viel über Standortförderung diskutiert. Das steht in vollkommenem Widerspruch zu dem, was ihr erzählt.

GINO: Wir haben jetzt seit einem Jahr wieder geöffnet und es kommen immer mehr junge Leute. Das sollte doch ein Anreiz sein, uns mehr zu fördern. Aus unserer Generation sind fast alle weggezogen. Wer in Zürich studiert, könnte grundsätzlich in Frauenfeld wohnen bleiben. Aber wenn es hier kein kulturelles Angebot gibt, gehst du halt nach Zürich. Das unterschätzt die Stadt, und das ist eine Verantwortung, die wir nicht allein tragen können.

Ihr habt die Förderdebatte als Kampf zwischen Stadt und Kanton empfunden. Der Kanton wollte der Stadt Druck machen, euch zu fördern, sonst würde auch er sich zurückziehen. Am Ende sprach euch der Regierungsrat 80'000 Franken aus dem Lotteriefonds für 2024 zu. Hat die Stadt auf die für euch sehr wohlwollende Pressemitteilung des Kantons reagiert?

GINO: Es war schön für uns zu hören, dass der Regierungsrat unsere Arbeit als förderungswürdig einstuft. Wir hatten Angst, dass der Kanton seine Förderung einstellen würde, wenn die Stadt nicht mitzieht, was für uns ein Riesenloch in der Kasse bedeutet hätte.

DARIO: Ein Punkt ist auch, dass die Freiwilligenarbeit als selbstverständlich angesehen wird. Aber junge Menschen sind nicht mehr bereit, ehrenamtlich so viel Zeit zu investieren. Wir probieren gerade aus, wie wir sie dazu motivieren können, bei uns mitzumachen. Etwa mit Workshops oder indem wir die Leute niederschwellig das Programm mitgestalten lassen.

Dabei gibt es in einem Betrieb wie dem KAFF die Möglichkeit, sich auf angenehme Weise viel Wissen anzueignen.

GINO: Das KAFF ist ein Ausbildungsbetrieb. Ich habe mal eine Bar geleitet und hatte mir das ganze Knowhow dafür im KAFF erarbeitet. Jetzt arbeite ich im Büro und habe mir die Fähigkeiten dafür auch hier angeeignet, ebenso die Vorstandsarbeit. Andere haben Soundtechnik im KAFF gelernt und gehen jetzt mit grossen Bands auf Tour.

Die Herausforderung ist für euch jetzt also, mit euren Ressourcen den Betrieb weiter am Laufen zu halten?

GINO: Wir sind dabei, Massnahmen für die Weiterführung unseres Programms zu treffen. Wir wollen eigentlich nicht die Preise erhöhen, weil junge Menschen wenig Geld haben.

DARIO: Wir sind auch am Abklären, ob es noch weitere Förderformate gibt. Aber auch das frisst wieder Ressourcen, die wir eigentlich nicht haben. Anträge zu stellen, bedeutet wieder viele unbezahlte Stunden, aber wir sind dran.



Saiten lesen und mitnehmen – an über 400 Orten!

Wir suchen noch weitere Kulturvermittler:innen die Saiten auflegen möchten. Melde Dich bei uns: buero@saiten.ch, 071 222 30 66, saiten.ch

A b t w i l

Orthopädie Rosenberg

A l t S t . J o h a n n

KlangWelt Toggenburg

A l t s t ä t t e n

Claro Weltladen

Diogenes

Hongler Kerzen

Lenzin Getränke

Museum Prestegg

Musikschule Oberrheintal

Sternen Apotheke

A m r i s w i l

Kulturforum

R+R Musikschule

Stadtkanzlei

A p p e n z e l l

Bücherladen

Kunstmuseum

Museum

Plus Belles

Romantik Hotel Säntis

Schlössli Steinegg

A r b o n

Galerie Adrian Bleisch

Mosterei- und

Brennereimuseum

A u

Centaure

B a d R a g a z

Cheeky Mermaid Pub

From Heaven

Grand Hotel

Hotel Schloss

MediQi

Restaurant Rössli

B a l g a c h

Bierhalle

B a l z e r s

Haus Gutenberg

B a s s e l

Bistro Kunstmuseum

Kunsthalle

Museum der Kulturen

Unternehmen Mitte

B a

B e r n

Café Cairo

Medienzentrum Bundeshaus

B e r n e c k

Buschenschenke

Wein Berneck

B i s c h o f s z e l l

Bücher zum Turn

Schwimmbad Bischofszell

B r a u n w a l d

Lese- und Kulturbar Bsinti

Märchenhotel Bellevue

B r ü l l i s a u

Berggasthaus Bollenwees

B r u n n a d e r n

Wirkstatt Auboden

B u c h s

OST - Bibliothek Campus

C h u u r

Bogentrakt

Bündner Kunstmuseum

Cramerei

Cuadro 22

Galerie Okro

Museumscafé

Postremise

Val Poschiavo Gourmet Food

Werkstatt

D e g e r s h e i m

Brockenhaus

Naturo Dorfladen

WinWin Degersheim

E b n a t - K a p p e l

Bibliothek und Ludothek

Die Fabrik

E s c h e n

Buchhandlung Omni Eschen

F i a w i

Kulturpunkt

Damenopfer für den Bauernkönig

Im Schach wird der Krieg aufs Brett verlegt. Die Dame gilt als die stärkste Figur. Der Bauer hingegen ist viel unscheinbarer. Allein ist er schwach. Nur in ihrer Summe können die acht Bauern ganze Partien entscheiden. Sie sind des Königs Fussvolk.

Bauernkönig Markus Ritter, auch schon als achter Bundesrat bezeichnet, möchte das Militärdepartement übernehmen. Die Rüstung für Bern hat sich der Hobbyschütze bereits 2011 in seiner Wahlwerbung für den Nationalrat übergestreift. Mit dem Damenopfer («das VBS ist für die Mitte-Frauen schwierig») wollte er den internen Kampf möglichst schnell für sich entscheiden.

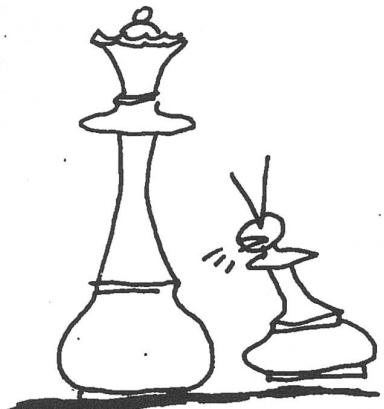
Zum VBS gehören aber nicht nur Verteidigung und Bevölkerungsschutz, sondern auch Sport. Viola Amherd hat sich als Sportministerin für eine ausgewogene Geschlechtervertretung in den Vorständen der Schweizer Verbände starkgemacht. Es geht dabei nicht um eine Frauenquote: Die Vorgabe von 40 Prozent bezieht sich auf Männer und Frauen.

Ab 2025 verlangt der Bund die Geschlechterquote. Der Schweizer Turnverband (Gymnastik ist bei den Frauen Sportart Nummer 1) hat keinen Grund zur Sorge. Der Zentralvorstand ist mit vier Frauen und drei Männern bereits ausgeglichen zusammengesetzt.

Die Unterscheidung von Männer- und Frauensportarten ist überholt. Doch in vielen Sportverbänden klammern sich die meist männlichen Entscheidungsträger immer noch an die alten Strukturen. Der Schweizer Schiesssport Verband (SSV) musste sich im vergangenen Jahr dazu durchringen, die einzige Frau im Vorstand, die nur als Übergangslösung gewählt war, für weitere vier Jahre zu bestätigen. Die vier Männer im Vorstand sassen derweil fest im Sattel.

Im Leistungssport lebt der SSV vor allem von den Erfolgen der Frauen. Nina Christen, Audrey Gogniat und Chiara Leone haben einiges gemeinsam: Sie schiessen nicht nur gut, sie treffen auch noch gut. Die drei Schützinnen sind zuverlässige Medaillengewinnerinnen bei Olympia. Doch wer denkt bei der Frage nach Schweizer Sportheldentaten zuerst an Frauen?

Da lobe ich mir das Schachspiel. Wenn der Bauer die gegenüberliegende Grundlinie erreicht hat, kann er durch eine andere Figur ausgetauscht werden. Meistens wird die Dame gewählt. Sie ist die stärkste Figur.



Die Musik zum Text: Die Netflix-Serie *Das Damengambit* basiert auf dem gleichnamigen Roman von Walter Tevis. Er schuf mit der Story über die Schachmeisterin Beth Harmon eine Hommage an kluge Frauen. Carlos Rafael Rivera vertonte für die Filmmusik auch die unterschiedlichen Spielsequenzen – etwa das Ticken der Uhr, wenn die Zeit für den nächsten Zug abläuft.

NATHALIE GRAND, 1967, ist freie Journalistin und Projektmitarbeiterin bei der Stiftung Suchthilfe. Sie steht seit über 15 Jahren als Fussballtrainerin auf dem Platz und an der Seitenlinie. Im Herbst 2021 startete sie in St.Gallen ein Projekt zur Förderung des Mädchen- und Frauenfussballs. Bis zum Start der Frauen-EM 2025 in der Schweiz schreibt sie über Frauen, Sport und Gleichstellung. Illustriert wird die Kolumne von LEALE.

Kill the Patriarchy und die Leichen spielen dann im Keller

Kürzlich sass ich stundenlang am Tisch des Infoladens einer Hausbesetzung und hab irgendwelchen Punks Sticker, Zines oder Kalender angedreht. Don't ask, es war ein Versehen, Soli-Fest für irgendwas, keine Ahnung, und ich war da eigentlich nur, um mit meinem neuen Crush zu flirten. Aber als er mich eingeladen hatte, hatte er nicht erwähnt, dass er den halben Abend lang am Infostand arbeiten muss, aber tja, er war cute genug, dass ich mich zu ihm setzte und zwei Stunden lang anarchistische Theorie verkaufte. I've had worse dates, oder?

Hatte ich tatsächlich, zumindest bis seine Schicht fertig war und er mich in den Keller schleppte, um seine Lieblingsgitarrenband zu sehen: lange Haare, Bart, Stoner-Rock-Riffs, alles cis Männer (I asked) und 30 apparently cis Männer zuvorderst im Publikum (I did not ask tho). Und auf der Bühne ein grosses Banner: «Kill the Patriarchy». Das hört sich an wie Satire, aber das tut die Realität derzeit leider viel zu häufig, im Oval Office oder im Keller deiner lokalen Punks, as above, so below.

Weil ich gedacht hab, dass das witzig bis fucking absurd ist, sprach ich Crush und dessen Friends an, und nein, das war niemandem aufgefallen, aber ja, das Problem kennt Mann natürlich, Feminismus und so. Auch bei der Hardcoreband des einen seien die ersten Reihen immer voll von Männern, die allen anderen keinen Raum mehr übrig liessen. Seine Freundin traue sich kaum nach vorne bei den Shows, sagte er, das nerve total.

Dass man auf der Bühne, mit Mikrofon im Scheinwerferlicht, eine gewisse Machtposition einnimmt, scheint irgendwie nie wer wahrhaben zu wollen. Wer 100 Menschen zum Klatschen bringen kann, kann wohl auch die zehn Arschlöcher zuvorderst dazu bringen, ein wenig Platz für andere zu machen. Bands sind für ihr Publikum verantwortlich, und wenn eine Männerband vor drei Reihen Männern spielt, muss mir da niemand von denen rumheulen, dass ihre Girls keinen Platz mehr hätten.

Ich sehe wöchentlich Konzerte und ich hab nur selten erlebt, dass eine Band eine Show pausiert hat, weil sie ein Verhalten, Grabschen, Schubsen nicht tolerieren wollte. Awareness-Ansprüche oder die Forderung nach diversen Lineups stellen auch fast nur Menschen, die ohne diese Dinge keinen für sie sicheren Raum vorfinden würden. Als eine Produktion, bei der ich mitarbeitete, die Show pausierte, weil sich wer im Moshpit verletzt hatte, gab das anerkennend überraschtes Lob vom halben Team der Location. The bar is so fucking low und wird wohl umso tiefer, je höher die Bühnen werden.

Das gleiche bei den Mackerpunks. Die Kritik und der Aktivismus hören beim Ende des Kapitalismus auf, das Patriarchat aber halt noch lange nicht. Red Flags überall, von der Deko bis zur Misogynie. Aber vielleicht ist das beim Crush dann doch mal anders, just for once, lass mich eine delulu Bitch sein, okay, also falls der Crush die Kolumne liest: Wenn du keine Macker oder Arschlöcher mehr buchst, schreib doch mal wieder, dann können wir gemeinsam das Patriarchat umlegen, wenn du verstehst, was ich damit meine, xoxo.

MIA NÄGELI, 1991, arbeitet nach einer Journalismusausbildung und ein paar Jahren bei verschiedenen Medien heute in der Musikbranche in der Kommunikation, als Tontechnikerin und als Musikerin. Seit Herbst 2024 studiert sie Kunst in Wien.

Yoga für Frauen

Ich hatte es so lange aufgeschoben, ein Yoga-Studio in Lwiw zu besuchen, bis ich schliesslich den perfekten Zeitpunkt fand – ausgerechnet den Januar 2022. Ich hatte mich schon lange mit Yoga beschäftigt, etwa sieben Jahre lang. Und ich wollte unbedingt dieses schöne Studio ausprobieren, wo sie Tee servieren. Die Kurse dort waren unglaublich teuer und sie fanden zu Zeiten statt, die mir nicht ganz passten. Nun aber sollte es endlich so weit sein – meine Yoga-Zeit sollte kommen. Stattdessen kam der Krieg.

Vor meinen Augen sehe ich noch immer ein Bild wie aus einem früheren Leben: meine unausgepackte Yogamatte. Sie war gerade erst geliefert worden, als der Krieg begann. Bis heute ist sie nicht ausgepackt. Erst ein halbes Jahr später wurde mir bewusst, dass ich den Kurs sogar bereits bezahlt hatte. Es fiel mir ein, als ich anfing, auf Aushänge für Sportkurse zu achten. Die Matte hatte sich in mein Gedächtnis eingearbeitet – ein Symbol des friedlichen Lviv vor dem Krieg. Sie steht einfach da, in ihrer Tüte, an die Wand gelehnt.

Die ersten Monate hier in der Schweiz waren chaotisch. Ich überlegte die ganze Zeit, was ich tun sollte. Eines Tages riet mir meine Ergotherapeutin, Sport zu treiben – egal was –, um wieder ein wenig zu mir selbst zu finden. Ich war wohl immer noch im Schockzustand, denn ich stimmte zu: Eine Probeklasse könnte ich ja besuchen. Ich fand einen Yoga-Kurs – und allein das Gefühl, irgendwohin zu gehen, in dieser Stadt, in der ich niemanden kannte, war wunderbar. Und stellt euch vor, der Unterricht war auch noch auf Deutsch! So fand meine erste Yoga-Stunde auf Deutsch statt, lange bevor ich einen Deutschkurs begonnen hatte. Meine Rettung war, dass ich bereits ein paar Asanas kannte. Aber entspannend war diese Yogastunde nicht. Ich lauschte und versuchte vergebens, etwas zu verstehen. Das war zwar lustig und die Idee an sich gut, aber ich musste es vorerst aufschieben.

Und dann musste ich auch alles andere aufschieben, denn vor lauter Stress bekam ich etwas, von dem ich zuvor nicht einmal wusste, dass es existiert: eine Schultersteife. Dass der Körper auf diese Weise reagieren kann, hätte ich nie gedacht. Er zeigte mir, wie ich mich fühlte. Dennoch nahm ich mir fest vor: Wenn ich eines Tages meinen Arm wieder frei bewegen könnte, würde ich wieder ins Yoga gehen. Ein Yoga-Kurs wartete irgendwo auf mich...

Seitdem ist viel Zeit vergangen. In einer Sprachschule fand ich kürzlich einen Werbeflyer mit der Aufschrift «Yoga für Frauen». Inzwischen konnte ich etwas Deutsch und nahm sogar eine Kollegin mit. Ich wollte mich endlich wieder lebendig fühlen, wollte mich bewegen.

Der Kurs fand in einer Kleingruppe statt, die Atmosphäre war wundervoll. Die Frauen kamen aus ganz unterschiedlichen Gründen in den Kurs, jede mit ihren eigenen Erwartungen. Auch ich. Mit jedem Mal konnte ich neue Erkenntnisse gewinnen, selbst bei den Übungen zur Lockerung der Beine. So geht es beim Yoga nicht um eine Art allumfassendes Zen – wir sind keine Profis (manchmal müssen wir auch über uns selbst lachen). Aber es ist genau das Richtige: ein dringend benötigter Strohhalm, an den wir uns klammern können, der uns Halt gibt, uns aber auch die Kraft verleiht, wieder in Bewegung zu kommen und uns selber im Raum wahrzunehmen. Es hilft, schwere Zeiten zu überstehen und vor allem zum eigenen Körper zurückzufinden. Sport hat eine unglaublich heilende Wirkung! Ich kann es tatsächlich spüren. So kehrte meine Yogamatte doch noch zu mir zurück. Endlich.