

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 32 (2025)  
**Heft:** 355

**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:** 14.01.2026

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

Ich werde ihre Schreibe vermissen.

PETER HONEGGER zu Corinne  
Riedeners Abschied von der  
Saiten-Redaktion

Menschen zu verbieten, ihre Gotteshäuser so zu bauen, wie sie es wollen oder einfach wie es ihrer Tradition entspricht, grenzt in gewisser Weise fast schon an Freiheitsberaubung. Man muss sich ja nicht unbedingt Saudi-Arabien zum Vorbild nehmen. Und brechen sie nicht gerade ein und stürzen auf arglose Passanten, tun sie ja auch niemandem weh, diese Minarett. Etwas anders sehe ich die Sache mit diesen Burkas. Auch wenn ich bei uns noch nie eine gesehen habe und dieses Verbot nicht in die Bundesverfassung gehört, kann man auch präventiv etwas verbieten, weil es einfach nicht sein darf. Manche Links-Progressive und Konservativ-Religiöse sind zwar entrüstet, weil es ihrer Meinung nach gar nicht geht, dass wir Westler meinen, in den Kleidungsstil von Frauen aus anderen Kulturkreisen eingreifen zu müssen und damit ihre Selbstermächtigung in Frage zu stellen. Muss man dazu etwas sagen? Nein, muss man nicht. Jedenfalls sind die Frauen in Afghanistan sicher begeistert über so eine tolerante Haltung. Und es ist ja durchaus so, dass es auch jetzt noch genügend Möglichkeiten gibt, muslimische und andere Frauen zu knechten und zu plagen. Die Agitiererei bezüglich der Gräber in Weinfelden ist einfach nur erbärmlich. Am besten hat mir im Artikel der Vergleich zwischen der – äxgusi – vielleicht schon fast sklavischen Bibeltreue Madörins und der Befolgung des Korans vieler Moslems gefallen. Man muss ja nicht verstehen, dass Menschen ihr Leben nach der Lehre eines heiligen Buches ausrichten, aber wenn sie es freiwillig tun und anderen nicht damit wehtun, muss das doch niemand stören.

HANS DELUNSCH zum Beitrag  
*Sterben im Thurgau* aus dem  
Aprilheft.  
Weinfelden stimmt am 18. Mai  
über die Einrichtung eines  
muslimischen Grabfeldes auf dem  
städtischen Friedhof ab.

# «ICH HABE ZIELLICH VIEL ÜBUNG IM STERBEN»

**Im Interview spricht Gardi Hutter über das existenzielle Wesen des Clowns, Feminismus und ihre Sozialisierung im konservativen Rheintal. Und erklärt, warum sie St. Gallen auf ihrer Abschiedstournee eigentlich auslassen wollte.**

Interview: KATHRIN REIMANN, Bild: LAURIN BLEIKER

**SAITEN:** Nach 44 Jahren und über 4000 Auftritten mit Hanna bist du auf Abschiedstournee. Wie läuft's?

**GARDI HUTTER:** Es ist der Wahnsinn: Die Leute lachen, weinen, reagieren mit Standing Ovations, strahlenden Gesichtern und vielen positiven Rückmeldungen und vollen Sälen. Gleichzeitig ist es eine anstrengende Tour, sie ist umfassender geworden als geplant. Ich spiele zu viel, weshalb ich auf den Stümpen bin. Dennoch geben mir meine Auftritte viel Energie. Deshalb frage ich mich manchmal: Will ich wirklich damit aufhören?

#### Willst du?

Ich habe das Gefühl, mein Publikum will es nicht. Es ist auch ein Risiko, mit etwas aufzuhören, das funktioniert – das ist gegen alle Regeln. Aber ich fühle kreative Notwendigkeit, Gewicht abzuwerfen und Material loszuwerden. Ich will nicht mehr mit der roten Nase auftreten. Was ich keinesfalls aufgeben will, ist das lustige Theater. Bei meinem Programm sollen alle reinkommen. Ich will nochmals etwas Neues versuchen und wenn es gar nicht klappt, gibt es halt ein Hanna-Comeback.

#### Warum wollen die Leute Hanna nicht loslassen?

Die Leute gehen als Hanna an die Fasnacht und sie ist das Objekt zahlreicher Masterarbeiten oder Aufsätze. Ich denke, dass ich mit ihrer Figur etwas Altes aufgegriffen habe. Da ich in Altstätten aufgewachsen bin, waren die dortige Fasnacht und die katholische Messe für meine Stücke grundlegend. In der Messe versucht man einen guten Menschen zu formen, an der Fasnacht lässt man alles Wilde raus. Ein Clown verkörpert das alles, er verbindet das Sakrale mit dem Profanen, das Archaische, das Politische, das menschliche Dasein, die Gier, die Unfähigkeit – alles Attribute, die existenziell zum menschlichen Dasein dazugehören. Der Clown stammt aus der uralten Tradition, dass sich einmal im Jahr das Tor zu den Toten öffnet, die dann mit uns festen und wieder gehen. Fasnacht, Silvester und Halloween haben bis heute überlebt. Früher war der Tod mehr Teil des Lebens, heute geht man ins Hospiz zum Sterben, das Memento mori wurde aus rationalisiert. Mit Hanna habe ich dem Tod Präsenz gegeben, ich bin über 4000-mal auf der Bühne gestorben, ich habe ziemlich viel Übung im Sterben.

#### Deshalb nimmst du in deinem nächsten Stück Abschied vom Tod?

Im nächsten Stück interessiert mich die Geburt. Sie steht am anderen Ende und stellt die grundlegende Frage, wie aus Nichts etwas entstehen kann. Auf die wichtigsten Fragen unseres Lebens haben wir nach wie vor keine Antworten. Wir wissen zwar jeden Tag, was wir zu tun haben und was es zu erledigen gilt. Wir beschäftigen uns damit,

was uns stört und verbringen unsere Zeit in einem sozialen Netz, das anstrengend ist. Wie in einem Ameisenhaufen wimmeln wir herum. Dabei ist unser Planet Erde winzig und im Vergleich zu all den Milliarden Planeten um uns herum unwichtig. Und wir sind ständig von irgendwelchen Apparaten abgelenkt. Das Theater ist dabei einer der letzten analogen Orte. Hier ist man im absoluten Jetzt. Und Clownstücke verkörpern dabei die grossen Dramen: Es geht um Katastrophen, um Scheitern. Im Privaten will niemand ein Clown sein. Ich aber mache mich freiwillig lächerlich. In acht meiner neun Stücke bin ich am Ende tot. Dann geht ein Seufzer durchs Publikum. Zuvor wurde eine Stunde gelacht, was einer inneren Massage gleichkommt. Denn Lachen ist eine kulturelle Erfindung, im Gegensatz zum Weinen, was eine «natürliche» Reaktion ist. Insofern ist über etwas zu lachen die intelligenter Reaktion, als über etwas zu weinen.

#### Wie weit bist du mit dem neuen Stück?

Ich arbeite seit zwei Jahren daran. Es wird reduzierter. Aktuell bin ich immer mit Techniker:innen und Equipment mit dem Bus unterwegs. Ich liebe es, meine alten Stücke zu spielen – es fühlt sich an, wie mit gut eingelaufenen Bergschuhen zu wandern. Aber ich freue mich auch darauf, in Zukunft mit dem Zug unterwegs zu sein. Am Paula Interfestival diesen Sommer in St. Gallen werde ich in der ersten Woche meine vier alten Stücke zeigen und in der Woche darauf mein neues Programm. Es wird also gleichzeitig Dernière und Hauptprobe.

#### Wie kommts zur Zusammenarbeit mit dem Paula Interfestival?

Ich habe lange mit dem Theater St. Gallen verhandelt, wo ich oft gespielt habe. Zwar ist der alte Direktor kürzlich gegangen, aber es haben auch unter der neuen Leitung mehrere Gespräche stattgefunden, doch mitten in den Verhandlungen hat meine Agentur einfach keine Antwort mehr erhalten. Am Telefon war niemand verfügbar. Das empfinde ich als respektlos. Natürlich sind sie zu nichts verpflichtet, aber einer einheimischen Künstlerin, die mehrmals das Haus gefüllt hat, nicht zu antworten, fühlt sich für mich schäbig an. Und so wollte ich bei meiner Abschiedstournee St. Gallen auslassen. Dann kam der Anruf vom Paula Interfestival mit der Frage, ob ich bei ihnen spiele, und ich habe mich sehr gefreut. Auch weil am Interfestival viele jüngere Leute im Publikum sitzen, die bei meinen Auftritten im etablierten Theater eher in der Unterzahl sind. Theater ist in Europa nicht «der Ort» für Junge, in Brasilien ist mein Publikum 20 bis 30 Jahre jünger. Wenn die Jüngeren meine Stücke sehen, sind sie überrascht und haben den Plausch. Und auch ich brauche die Auftritte in kleineren Häusern – sie bieten ein Netzwerk, das guttut.

**Welche Rolle hat das Rheintal in deinem Werdegang gespielt?**

Ich bin in den 1960er-Jahren aufgewachsen, damals war die Welt eine andere. Es war Frauen verboten, Hosen zu tragen, es gab ein Konkubinatsverbot, es gab kein Frauenstimmrecht, alles war streng, rigide und kontrolliert. Diese Welt bot Mädchen keine Möglichkeiten. Deshalb habe ich auch eingewilligt, dass eine Biografie über mich verfasst wird. Die Jungen heute können sich nicht vorstellen, wie das war. Die Bildung für Frauen wurde systematisch eingeschränkt, die einzige Option war Mutter und Hausfrau. Das habe ich noch erlebt, es ist noch kein Jahrhundert her.

**Du lebst seit langem im Tessin. Hast du Bezug zur alten Heimat?**

Mein Bruder lebt hier, und immer, wenn ich in der Ostschweiz bin, fällt mir auf, dass es hier viele Originale gibt. Früher wurden sie «Spinner» genannt, aber es sind oft faszinierende Personen, die nicht einfach kopieren, sondern tolle Sachen aus dem eigenen Sud kreieren – und sich keinen Deut um die Meinung anderer kümmern. Heute könnte ich auch wieder hier leben.

**Welche Rolle spielt der Feminismus in deiner Kunst?**

Eine komische Frau auf die Bühne zu stellen, war für mich ein zutiefst feministischer Akt. Denn es gab früher keine weiblichen Clowns. Oder man hat sie nicht gesehen, vielleicht haben Frauen in Männerkleidern Clowns gespielt oder sie wurden in die Psychiatrie gesteckt, weil Frauen nicht komisch sein sollen. Komik ist aggressiv und entlarvend – das passte nicht zu den «weiblichen Tugenden». Frauen weinten still in ihrer Kammer und Männer tranken in der Beiz und stritten. Das Diktat, was weiblich ist und was nicht, hat sich verändert. Ein Journalist hat einst über mich geschrieben, wenn eine Frau auf der Bühne schwitzte, sei sie wie ein Tier. Meinen Schweiß fand er «unappetitlich», er hat ihn erschreckt. Manchmal verliessen auch Zuschauer empört den Saal, das kann man sich heute nicht mehr vorstellen. Früher habe ich wohl aggressiver gespielt, heute ist mehr die Verliererseite wichtig, wir haben uns alle entspannt. Dennoch halten sich gewisse Frauen- und Männerbilder zäh. Aber ich freue mich über mein autonomes Leben und schätze die Freiheiten, die keine Generation von Frauen vor mir hatte.



**GARDI HUTTER**, 1953, ist in Altstätten aufgewachsen, hat sich an der Schauspiel Akademie Zürich (heute ZHdK) ausgebildet und im Centro di Ricerca per il Teatro Milano ihren eigenen Clownstil entwickelt. Seit 1981 hat sie neun Clown-Theaterstücke produziert und sie in über 35 Ländern aufgeführt. Die zweifache Mutter hat in der Schweiz und im Ausland über 20 Kunstreise erthalten. Außerdem sind von ihr drei Kinderbücher und eine Biografie erschienen.

Gardi Hutters Hanna-Dernière am Paula Interfestival:  
13. August (*Die tapfere Hanna*), 14. August (*So ein Käse*), 15. August (*Die Souffleuse*), 16. August (*Die Schneiderin*), jeweils im Saal 1 der Lokremise St.Gallen.

[gardihutter.com](http://gardihutter.com)

# VERCHÄUFLIS

**Am 18. Mai stimmt der Kanton St. Gallen wieder einmal über erweiterte Ladenöffnungszeiten ab. FDP und SVP wollen damit das «veraltete» Gesetz der vermeintlichen Realität anpassen und «für gleich lange Spiesse sorgen». Die Liberalisierung ist aber in erster Linie ein Bedürfnis der Grossverteilern, für das die Arbeitnehmenden bezahlen. Ein Kommentar.**

von DARIA FRICK

Wie es sich für die föderalistische Schweiz gehört, gibt es auch in Sachen Ladenöffnungszeiten sowohl auf Kantons- als auch auf Gemeindeebene zahlreiche Regeln und Gesetze. Mit dem Nachtrag zum Gesetz über Ruhetag und Ladenöffnung sollen die Öffnungszeiten in St. Gallen gemäss den Befürworter:innen aus FDP und SVP der «Realität» – also den vermeintlichen Bedürfnissen der Bevölkerung – sowie den umliegenden Kantonen, wo Detailhändler:innen bereits länger und öfter öffnen dürfen, angepasst und damit vereinheitlicht werden. Aber eben auch maximal liberalisiert.

Künftig sollen alle Geschäfte im Kanton von Montag bis Samstag von 5 bis 22 Uhr öffnen dürfen anstatt wie heute von 6 bis 19 Uhr. Kleine Läden durften bisher bereits flexibler öffnen als grössere. Und die St. Galler Innenstadt gilt seit 2020 als Tourismuszone mit erweiterten Ladenöffnungszeiten. Einschränkungen wie verkürzte Öffnungszeiten beispielsweise am Gründonnerstag, an Heiligabend oder an Silvester würden künftig entfallen. Nur grössere Läden sollen an Sonn- und Feiertagen weiterhin geschlossen bleiben, sofern die jeweilige politische Gemeinde keine Ausnahmen von den gesetzlichen Ladenöffnungszeiten vorsieht. Denn die Möglichkeit, Ausnahmen für regionale oder wichtige überregionale Anlässe zu erlassen, sollen die Gemeinden weiterhin haben. Für Selbstbedienungsläden ohne Personal soll es gar keine zeitlichen Beschränkungen mehr geben.

Aber wem nützt diese Liberalisierung? Kleinen Läden oder Grossverteilern? Gibt es wirklich ein Bedürfnis nach längeren Öffnungszeiten in der Bevölkerung? Oder spielen hier gewinngetriebene Unternehmer:innen «Verchäuferlis» mit der Work-Life-Balance von Arbeitnehmenden?

## LIBERTÉ, ÉGALITÉ, MEH ISCH MEH

Wenn in der Schweiz politisch über Liberalisierung, die die eigenen Kassen füllen könnte, diskutiert wird, ist das Gewerbe in der Regel mit an Bord. Bei der aktuellen Vorlage zeigt es sich allerdings skeptisch. In einer Umfrage aus dem Jahr 2021 fand der kantonale Gewerbeverband St. Gallen heraus, dass 194 seiner Mitglieder verlängerte Öffnungszeiten ablehnen und nur 25 Unternehmen diese befürworten würden. Begründung: Es brauche mehr Personal für längere Öffnungszeiten, was wiederum Geld kostet. Die Einnahmen aus den paar zusätzlich geöffneten Stunden würden diese Kosten allerdings kaum decken. Klingt logisch.

Apropos Personal: Fachkräftemangel? Längere Arbeitstage oder Arbeiten an den Tagen vor Weihnachten oder Ostern locken kaum Arbeitskräfte. Zumal die Arbeitsbedingungen im Detailhandel sowieso nicht gut sind. Eine Liberalisierung der Arbeitszeiten bedeutet vor allem Gewinnmaximierung für die Arbeitgebenden, selten lohnt sich dies für die Arbeitnehmenden, deren Arbeitstage damit länger werden. Es ist nämlich nicht anzunehmen, dass direkt zusätzliches Personal angestellt wird. Damit bezahlen für

diese Flexibilisierung in erster Linie die Arbeitnehmenden. Meist mit Einbussen im Privatleben, oft mit ihrer Gesundheit. Das zeigen Studien von Gewerkschaften.

## DER KAMPF UM DIE SPIESSLÄNGE

Ausserdem ist es nicht erwiesen, dass die Bevölkerung wirklich verlängerte Ladenöffnungszeiten wünscht. Eher im Gegenteil: Zahlreiche Initiativen in verschiedenen Kantonen, in denen eine ähnliche Flexibilisierung gefordert wurde, hat die Stimmbevölkerung abgelehnt. So letztes Jahr im Wallis, 2022 in Basel und zehn Jahre zuvor in Luzern und Zürich. Auch in St. Gallen wurden ähnliche Befehren bereits drei Mal abgelehnt. Ist das die «Realität», von der die Bürgerlichen reden? Ist diese nicht schon dadurch abgedeckt, dass man ausserhalb der normalen Öffnungszeiten an Bahnhöfen oder Tankstellen das Nötigste besorgen kann?

Vielleicht geht es aber gar nicht um die Anliegen der Bevölkerung. Denn die Befürworter:innen behaupten auch, dass der Kanton St. Gallen durch das «veraltete Gesetz» nicht gleich lange Spiesse habe wie die Nachbarkantone, wo die Öffnungszeiten liberaler und damit die Spiesse länger seien. Dabei geht es aber nicht um die Anliegen der Konsument:innen, sondern vielmehr um jene der Unternehmer:innen. Nämlich um die Angst, benachteiligt zu werden, den Kürzeren zu ziehen – Spiessneid.

Zuletzt geht es aber auch um den Unterschied zwischen Kleinen und Grossen, zwischen Tante-Emma-Läden, die sich bisher durch flexiblere Öffnungszeiten von den grossen Detaillisten abheben konnten.

Fakt ist: Bei einem Ja würden die Kleinen verlieren und die Grossen gewinnen, wie so oft, wenn die Bürgerlichen nach Liberalisierung schreien. Und für einmal sogar dann, wenn ihre gewerbliche Basis eigentlich dagegen ist. Wenn also der Bevölkerungen längere Öffnungszeiten kaum nützen, ausser den Grossverteilern sie aktiv niemand möchte, kaum einer sie bezahlen kann und das Personal dafür fehlt – warum also Ja stimmen? Nur damit wir nicht so weit gehen müssen, wenn wir am Samstagabend vor dem Ausgang Parmesan suchen? Oder damit die Bürgerlichen keinen Spiessneid mehr haben müssen?

**KULT-X  
FESTIVAL**

24.5.25 Vielfalt von  
elf bis elf

Theater  
Tanz  
Kunst  
Jam Sessions  
Kurzfilme  
Kinderprogramm  
Konzerte  
Performances  
Musical  
Bewegungskurse  
Lesungen  
Food & Drinks

**kult-x.ch** WO?  
Hafenstr. 8, 8280 Kreuzlingen

**KLEINER  
FRUHLING**

PFINGSTEN  
6. — 2025  
8. JUNI

BEHZAD KARIM KHANI  
LIEST AUS  
«ALS WIR SCHWANE WAREN»

NORA GOMRINGER  
«PENG PENG PARKER»  
EINE HOMMAGE AN DOROTHY PARKER

VERSTOHLENE ORTE

STERNSTUNDE APPENZELL  
USAMA AL SHAHMANI IM GESPRÄCH  
MIT SHUKRI AL RAYYAN  
UND KERSTIN WILSCH

BUCH — KUNST — FEST

**DYAD**  
DIDIER LALOY - AKKORDEON  
ADRIENTY BERGHEIN - KONTRABASS  
KONZERT

SAMSTAG 17. MAI 2025  
20:30 EINTRITT FR. 30.-  
ALTES ZEUGHAUS HERISAU

[WWW.KULTURISDORF.CH](http://WWW.KULTURISDORF.CH)

**Ausländerrechtliche Fragestunde**  
12. Mai 2025, 19 Uhr, Katharinensaal St.Gallen

Das Ausländerrecht ist eine der am häufigst geänderten Gesetzgebung; dies verunsichert und wirft Fragen auf. Juristische Fachpersonen geben Antworten zu den unterschiedlichen Aufenthaltsbewilligungen und zur Einbürgerung, der notwendigen Integration und Sprachnachweis. Zudem beantworten wir Fragen zum Familienantrag, zum Asylrecht, Verfahrensdauer, Härtefallregelung und dem Schutzstatus S etc.. Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

[www.ankommen-sg.ch](http://www.ankommen-sg.ch)

## FRAUENHERZEN TICKEN ANDERS

# U

nsrer Herz ist der wichtigste Muskel unseres Körpers - es ist der Motor für jede sportliche Aktivität. Mehr als 100'000 Mal pro Tag zieht es sich zusammen und pumpt sauerstoffreiches Blut durch unsere Adern. Doch nicht jedes Herz tickt gleich. Männer erkranken häufiger am Herzen, Frauen sterben allerdings doppelt so oft daran! Haarsträubend, dass diese Unterschiede über Jahrhunderte nicht erforscht wurden. Das Männerherz hat durch den Einfluss des Hormons Testosteron mehr Muskelmasse und ist darum kräftiger. Das führt dazu, dass das Frauenherz pro Minute etwa zehn Schläge mehr macht.

Um ein zerbrechliches Herz geht es im *Song Heart of Glass* der New-Wave-Band Blondie. In den 1970er-Jahren vereinte die US-amerikanische Band Punk und Disco, indem sie schöne Popmelodien schrieb und provokative Statements machte. Der Motor von Blondie war Frontfrau Debbie Harry. Im letzten Refrain von *Heart of Glass* singt sie: «Soon turned out to be a pain in the ass.» In der Schlüsselzeile des Songs realisiert die Protagonistin, dass ihre Beziehung den Ärger nicht wert ist und ihr Herz dauerhaft zerbrechlich wie Glas sein könnte.

Debbie Harry hat überzeugend vorgemacht, wie eine selbstbestimmte Karriere als Frau in einem Macho-Umfeld aussehen kann. Nachdem sich Blondie 1982 vorläufig auflösten, feierte Harry als Solokünstlerin und Schauspielerin Erfolge. «Das Schlimmste am Älterwerden ist, dass alle schon weg sind», zieht die Musikerin Bilanz. Ihr Herz schlägt auch nach überwundener Heroinsucht munter weiter. Diesen Sommer feiert sie ihren 80. Geburtstag.

Harry würde es als «a pain in the ass» bezeichnen, was lange Zeit in der Medizin abging. Denn diese ist in vielen Bereichen am Mann orientiert. Auch im Sport wurde der Frauenkörper lange vernachlässigt. Bis in die 1980er-Jahre war man der Meinung, dass es keine Unterschiede gibt. Mit fatalen Folgen: Neuere Studien zeigen beispielsweise, dass die Muskulatur von Frauen bei Krafttrainingseinheiten stärker geschädigt wird als die von Männern.

Insgesamt ist das Verletzungsrisiko bei Männern zwar höher als bei Frauen, jedoch ist beispielsweise das Risiko für einen Kreuzbandriss Frauensache, aufgrund der Anatomie des weiblichen Körpers. Auch der Östrogenspiegel während des Zyklus spielt eine Rolle. Noch immer ist der weibliche Zyklus ein Tabuthema und ein Sportkiller. Jedes vierte Mädchen weltweit hört in der Pubertät auf, Sport zu treiben. Einer der Hauptgründe dafür ist ihr Zyklus.

Dank Aufklärung achten immer mehr junge Sportlerinnen auf die Signale ihres Körpers und richten danach ihren Trainingsplan aus. Quadrizeps und Hamstrings, aber auch der Rumpf werden trainiert werden, um Verletzungen vorzubeugen. Und: Je gezielter Frauen ihre Trainings dem Auf und Ab ihrer Hormone anpassen, desto schneller kommen die sportlichen Erfolge.



Der Song zum Text: *Heart of Glass* von Blondie (1978)

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.

## HIT ME, BABY, ONE MORE TIME

**E**

ine Woche vor dem International Transgender Day of Visibility hab ich mir den Kopf rasiert, die schulterlangen Haare ab, die ich seit meinem Coming-out hab wachsen lassen. Es war so ein Britney-Spears-Ding, what else, meine Strategien zur Problembewältigung stammen alle aus der Popkultur der 2000er: Den Körper huntern lassen, bluten lassen, ihn kaputtaufen, zum Schweigen bringen, den Kopf rasieren. «Shaving my head and acting out were my ways of pushing back», schrieb Britney in ihrer Autobiografie, ein Versuch, dem jahrzehntelangen Beurteilen und Beobachten ihres Körpers zu entkommen. Spoiler: That didn't work.

Ich habt trotzdem versucht, nachdem ich wieder Mal an der Tramhaltestelle angeschrien wurde, «Schwuchtel» und «Schlampe», trans Frauen sind immer beides: Die unzureichende Frau, die ohne moralische Strafe vergewaltigt werden kann, und der fehlgeschlagene Mann, der zur Korrektur öffentlich geschlagen werden kann, während Passant:innen zusehen oder filmen. I feel you Britney, «hit me, baby, one more time», also den Kopf rasiert, Hoodie auf und im Tram immer an den Rand stehen, das Gesicht ans Fensterglas gedrückt, um den Körper zu verstecken, der nach einer beschissenen Pubertät und ein paar Jahren Hormontherapie nicht mehr männlich und auch nicht weiblich, sondern meist trans gelesen wird. The worst of both worlds, also nichts mit Sichtbarkeit und lieber unsichtbar sein. Wenn mich niemand sieht, dann schlägt mich auch niemand, right?

Nicht ganz so einfach, wenn sich Medien und Politik auf trans Menschen eingeschossen haben, sogar mit glänzenden Einzelfällen. Kurz darauf schrieben mir plötzlich Menschen, ich solle mich doch umbringen, sonst würden sie das machen. Grund dafür: «20 Minuten» hat in einem Text über eine gewalttätige rechtsextremistische Gruppe, in deren Umfeld auch schon zu Angriffen auf trans Menschen aufgerufen wurde, meinen Namen genannt, mich von meinem privaten Instagram-Profil zitiert und geschrieben, ich sei trans. Ohne mein Einverständnis, ohne einen Hinweis. Und wenn das Rechtsextremisten sehen, dann kommen eben Morddrohungen. Ich bin da auch nicht die erste, der «Tages-Anzeiger» hat so lange Schweizer Ärzt:innen, die es wagen, trans Menschen zu behandeln, mit böswilligen Texten drangsaliert, bis sie Drohungen erhielten. Und als die deswegen nicht mehr mit dem «Tages-Anzeiger» reden wollten, hat das Medium sie als verschwörerisch, defensiv und schamvoll geframed.

Nach der ganzen Sache sass ich ein paar Tage wie gefangen in meiner Wohnung, ging nicht raus, hatte meine Website offline genommen und bei meinem Arbeitgeber mein Foto von der Teamseite entfernt. Happy fucking Transgender Day of Visibility. Und weil bald die ganzen Pride-Umzüge anstehen: Sichtbarkeit ist für viele trans Menschen nicht Befreiung, sondern Falle. Wer sichtbar ist, wird schnell mal angegriffen, egal ob auf Social Media oder im Supermarkt, Tendenz seit Jahren steigend, auch und besonders in der Schweiz. Für den Pride-Month dieses Jahr wünsche ich mir also: Meine fucking Ruhe. My loneliness ain't killing me no more, im Gegenteil, vielleicht schützt sie mich sogar.

**AUFGETISCHT**  
NR 12  
**ST. GALLEN**

**9.-11.**  
**MAI 2025**

**STREET  
MUSIC  
& ARTS**

AUFGETISCHT.SG

**MIGROS**  
Kulturprozent

**RAIFFEISEN**

**STAPFER  
HAUS:**

**HAUPTSACHE  
GESUND.**

10. November 2024 bis 26. Oktober 2025

Eine Ausstellung mit Nebenwirkungen

# **DER KULTURPOOL**

## **erreicht 547 000 kulturinteressierte Personen**

Die wichtigsten Kulturmagazine der Schweiz bieten im Kulturpool und im Kulturpool plus die Möglichkeit, zu günstigen Konditionen das kulturaffine Publikum gezielt anzusprechen.

**null41** **AAKU** **anzeiger** **BKa** **bref**  
**Edito** **coucou** **filmbulletin** **jazz** **PROZ**  
**KUL** **Agenda** **schweizer musikzeitung** **PROZ**  
**Saiten** **sext** **SURPRISE** **thurgaukultur.ch**

**TRANSHELVETICA** **ZUGKultur**

[www.kulturpool.com](http://www.kulturpool.com)

## HIGHWAY TO HELL AND BACK

D

er Mai ist für mich eine ganz besondere Zeit. Im Mai vor drei Jahren kam ich nach St. Gallen. Ich denke darüber nach, während ich zu den Mauern des alten Schlosses Lenzburg laufe – auf dem Weg zu einer Konferenz für Schriftstellerinnen.

Plötzlich spüre ich alles wieder. Da ist er, der Geruch nach dem Regen, hier sind die Pflastersteine, und ich sehe wieder, wie schön das frische Laub ist ... All das wäre vor drei Jahren aus meinem Leben beinahe verschwunden.

Ich ertappe mich bei dem Gedanken, dass dieses Schloss so schön ist – und dass ich die Schönheit wieder fühle. Das Leben kehrt zurück, wie der Frühling.

Doch damals bei meiner Ankunft in St. Gallen fühlte sich der Anfang an wie ein Horrorfilm. So ungefähr könnte man das nennen. Denn da prallten zwei Realitäten aufeinander – kognitive Dissonanz pur. In der einen existiert die Ukraine, wie sie wirklich ist, in der anderen so, wie man sie hier in dieser Ecke der Schweiz zu «kennen» glaubt.

Stellt euch einfach vor: Eure Kolleg:innen, die plötzlich zu Soldat:innen an der Front wurden, vollbringen täglich unglaubliche Heldentaten aus tiefstem Mut. Weltweit renommierte Schriftsteller:innen werden einberufen. Es sterben Menschen, ebenfalls täglich. Überall auf der Welt wird die Ukraine unterstützt, es entstehen erstaunliche künstlerische und kreative Aktionen. Gaststätten sind jetzt Hubs für Freiwillige. Coworking-Spaces sind voller Menschen, die taktische Erste-Hilfe-Sets zusammenstellen. IT-Spezialist:innen programmieren Software für Drohnen ...

Zur selben Zeit, irgendwo in kleinen Dörfern in irgendeiner Ecke der Welt, behauptet jemand, ukrainische Frauen seien «wegen der Schweizer Männer gekommen» (so eine Unverschämtheit habe ich wahrscheinlich seit den angestaubten 90er-Jahren nicht mehr gehört). Und ich höre es, zum Beispiel, kurz nachdem ich erfahren habe, dass Viktoria Amelina, meine Freundin, eine Schriftstellerin, getötet wurde. Ihre Bücher wurden später in viele Sprachen übersetzt. Sogar das letzte, unvollendete Werk.

Oder so etwas wie: «Was habt ihr denn für Literatur? Dostojewski?» Und das kommt, während ukrainische Schriftsteller:innen und Musiker:innen weltweit auftreten, mit Ed Sheeran und Pink Floyd kollaborieren, um Unterstützung zu zeigen.

Oder wenn irgendwelche TikTok-Fakes verbreitet werden, denn auch der hybride Krieg ist nicht vorbei und wird mehr als grosszügig finanziert.

Dann versteht man plötzlich, wie riesig der Abgrund ist – zwischen dem, was geschieht, und dem, was irgendwo nur vom Hörensagen existiert.

Erst später begreife ich, dass die Schweiz aus verschiedenen Teilen besteht, es gibt verschiedene Kantone, und in den Städten weiss man eines, in den kleinen Dörfern dafür etwas anderes. Aber man kann doch einfach menschlich sein ...

Es wird sehr viel Zeit vergehen, bis sich das alles irgendwie synchronisiert.

Und wieder kommt der Mai.

Ich denke auch darüber nach, wie ich damals direkt nach der Uni zum ersten Mal hier war, nämlich in Caux VD, bei einer Konferenz. Ich hatte so sonnige Erinnerungen an diese internationale Zusammenarbeit, Vertrauen und Unterstützung, an unsere Ideen und das gemeinsame Teilen. An die unglaublich schöne Natur. Und nun, gerade jetzt, wo ich diese Natur und die Stille so brauche, macht es mich nachdenklich, wie grausam Menschen sein können, als würden sie in einer anderen Realität leben. Und dass es in dieser globalen Wissenswelt überhaupt möglich ist, «nichts über die Ukraine zu wissen» oder irgendwelchen Unsinn zu verbreiten. Irgendwelche Social Media-Fakes, die spalten, statt zu vereinen. All das brachte mich in eine unaussprechliche Verzweiflung. Es tat weh – aus dem Gefühl heraus: Wozu denn das Ganze?

Nun habe ich verstanden: Genau darin steckt die grösste Kraft. Ich habe all das durch mein Herz hindurchgelassen. Plötzlich fügten sich dadurch all diese Teile der Schweiz für mich zu einem Ganzen – und ein Teil davon wurde auch die Ukraine, die zuvor für manche unbekannt war.

Ich sehe, wie das Sonnenlicht im Laub flimmert. Jetzt weiss ich, dass das alles nicht umsonst war.

LILIA MATVIV, 1988, stammt aus Lviv in der Ukraine. Die Journalistin, Essayistin und Sozialaktivistin ist im Frühling 2022 in die Schweiz gekommen und lebt derzeit in St. Gallen. Ol'ha Gneupel hat den Text übersetzt.