

Zeitschrift: Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin
Herausgeber: Verein Saiten
Band: 32 (2025)
Heft: 356

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>

«Die Flügel, die wir unseren Acts geben können, sind viel grösser geworden»

Seit 20 Jahren fördert der BandXOst junge Musiker:innen aus der Ostschweiz und Liechtenstein – mit Auftrittsmöglichkeiten, Coachings und einem grossen Netzwerk. Doch immer weniger melden sich für die Qualis an. Projektleiterin Céline Fuchs spricht über Nachwuchssorgen, gestiegene Qualität und den Druck der sozialen Medien.

Interview: DAVID GADZE, Bild: ALISA STRUB

SAITEN: Der BandXOst feiert dieses Jahr sein 20-Jahr-Jubiläum. In dieser Zeit habt ihr viele Bands und Musiker:innen hervorgebracht, die die Ostschweizer Musikszene bereichern. Du warst fast von Anfang an dabei. Wie schaut du darauf?

CÉLINE FUCHS: Es ist verrückt, dass wir 20 Jahre überstanden haben. Den BandXOst gibt es nur dank unserer Unterstützer:innen – wir machen keinen Gewinn. Was am Ende eines Jahres übrig bleibt, kommt direkt wieder den Musiker:innen zugute. Ab diesem Jahr bekommt der Siegeract neu unter anderem einen Bandbus für die Festivals. Inzwischen können wir auch den rund 40 Leuten im Team höhere Gagen auszahlen. Diese sind noch lange nicht angemessen – der Stundenlohn vom OK beträgt zwischen 35 und 45 Franken, die Jurymitglieder bekommen je 250 Franken pro Abend –, aber immerhin können wir ihnen dadurch mehr Wertschätzung entgegenbringen. Es ist auch viel Idealismus dabei – und ehrenamtliche Arbeit. Dass ich nach 20 Jahren auf so viele Leute aus der BandXOst-Familie zählen kann, schätze ich unendlich.

Ihr werdet von den Kantonen mitfinanziert. Müsstet die sich stärker beteiligen?

Der Kanton St.Gallen hat seinen Beitrag dieses Jahr massiv erhöht, nachdem sie unsere Lohnkosten gesehen haben. Ich finde es schön, dass man anerkennt, was wir leisten – und was wir dabei verdienen. Wir sind den Kantonen sehr dankbar, aber mit ihren Beiträgen allein würden wir es nicht schaffen. Sie steuern etwa einen Viertel an die Gesamtkosten von 190'000 Franken jährlich bei, den Rest müssen wir selber finanzieren. Deshalb investieren wir viel Zeit ins Fundraising durch Stiftungen, Banken, Gemeinden der Quali-Orte etc. Künftig wollen wir uns stärker über Mitglieder- oder Gönner:innenbeiträge finanzieren. Wenn uns das gelingt, können wir diese Ressourcen für anderes einsetzen.

Die Coronapandemie war ein Einschnitt, die Kulturbranche spürt die Folgen immer noch. Ihr auch?

Man merkt jetzt, was diese Zeit mit den jungen Menschen gemacht hat. Dass ihnen die Möglichkeit fehlte, sich in einen Keller zu verkriechen, auszuprobieren, als Band zu

wachsen. Es hat mit dem Empfinden des Nachwuchses etwas gemacht. Das ist vermutlich einer der Gründe, warum wir in den vergangenen beiden Jahren Mühe hatten, genügend Anmeldungen für die Qualifikationen zu bekommen. Neun Qualis à sechs Bands – ja, das ist viel. 2024 wollten wir eigentlich zehn Qualis machen, mussten Krummenau jedoch streichen. Ich hoffe, dass wir nicht anfangen müssen zu reduzieren, um den BandXOst durchführen zu können.

Was sagt das über den BandXOst aus?

Das zeigt vor allem eins: Die Qualität der Musiker:innen, die heute bei uns spielen, ist viel höher als vor 20 Jahren. Damals hatten wir vor allem Acts, die vorher zwei, drei Mal im Proberaum waren, und dann sind sie raus auf unsere Bühne. Wer sich heute beim BandXOst anmeldet, bringt in der Regel schon Erfahrung mit. Früher mussten wir den Bands erklären, wie ein Soundcheck funktioniert und welches Zeichen was bedeutet. Heute erklären uns die Bands, wie ihre Technik funktioniert. Diese Qualitätssteigerung hat aber auch ihren Preis: Für den Final in der Grabenhalle müssen wir schon am Freitag aufbauen, das führt zu Mehrkosten bei der Technik. Auch bei den Qualis haben wir höhere Ausgaben, weil die Raummieten gestiegen sind. Und früher wurden uns teilweise die Konsumationseinnahmen angerechnet, das geht auch nicht mehr.

Führt die gestiegene Qualität auch dazu, dass sich unerfahrenere Acts nicht getrauen, sich anzumelden?

Ja, das ist gut möglich – und genau deshalb setzen wir dort gezielt an. Wir schreiben Schulen an, kontaktieren Musiklehrer:innen und Musiker:innen, die wir persönlich kennen. Es gibt nichts zu verlieren – aber im besten Fall viel zu gewinnen. Es ist nur schon super, auf einer neuen Bühne stehen zu können und ein konstruktives Feedback von Leuten aus der Szene zu bekommen. Die Jury sagt dir nicht, was schlecht ist, sondern was du besser machen kannst – wir bashen nicht, wir pushen. Und die Anmeldung ist sehr niederschwellig, man muss nicht einmal ein Demo einschicken. Es braucht nur ein wenig Mut.



Täuscht denn der Eindruck, dass es heute viel mehr Bands gibt als vor zehn, fünfzehn Jahren?

Nein, aber viele Bands sind für den BandXOst bereits zu alt. Der Altersdurchschnitt aller Musiker:innen darf nicht höher sein als 24,9 Jahre. Das ist teilweise von den Kantonen und den Stiftungen vorgegeben – es ist ihre Grenze für die Jugendförderung. Ich habe schon vor Jahren versucht, die Altersgrenze auf 27 oder 28 Jahre zu erhöhen, weil zwischen 25 und 30 Jahren die Acts mit viel Potenzial und Erfahrung kommen, bei denen wir mit unserem Wissen und unserem schweizweiten Netzwerk noch viel mehr bewirken könnten.

Inzwischen dominieren im Musikbusiness Einzelkünstler:innen, in den Charts gibt es immer weniger Bands. Gibt es diese Entwicklung schon beim Nachwuchs – also auch beim BandXOst?

Wenn ich neue Acts entdecke, zeigt sich zunehmend ein Muster: jung, erfreulicherweise immer öfter weiblich, Singer/Songwriter:in. Ich habe den Eindruck, dass es auf den Bühnen immer weniger Instrumente gibt – auch am BandXOst.

Hat das auch damit zu tun, dass es für Solokünstler:innen einfacher ist für Konzerte gebucht zu werden als für Bands, weil die Gage dann tiefer ist?

Ich weiss nicht, ob es einen direkten Zusammenhang gibt. Aber es ist so: Je mehr Musiker:innen dabei sind, desto höher ist die Gage. Zumindest sollte es so sein. Wenn Veranstalter:innen eine vierköpfige Band als Support buchen wollen, wird es schnell zu teuer.

Für viele Clubs ist es nur schon eine Herausforderung, dem Hauptact eine angemessene Gage zu geben, weil seit Corona tendenziell weniger Leute an die Konzerte kommen.

Genau. Das hat zur Folge, dass viele Booker:innen die Nachwuchsacts fragen, ob sie beispielsweise nur im Duo auftreten können, um die Gage zu senken – oder sie ganz auf den Supportact verzichten. Aber wo bekommt der Nachwuchs dann seinen Platz, wenn das so weitergeht?

Was macht das mit den jungen Bands?

Wenn man nur die Hälfte einer Band bucht, wird das ihrer Musik nicht gerecht. Wenn man ihr schon die Chance gibt aufzutreten, dann wenigstens richtig. Hinzu kommt, dass auch das Publikum nicht auf seine Kosten kommt. Gerade die jungen Konzertbesucher:innen sehen ihre Vorbilder nicht in Vollbesetzung. Das wirkt sich ebenfalls aus. Wenn Gitarrist:innen nur noch zu Backingtracks spielen, geht ein Teil des Konzertfeelings verloren.

Zurück zur Schwierigkeit, genügend Anmeldungen zu bekommen: Vor 15 Jahren deckte der BandXOst gerade mal St.Gallen, beide Appenzell und Liechtenstein ab. Seither sind Graubünden, Glarus, Thurgau und Schaffhausen hinzugekommen. Die Zahl der Qualis ist von fünf auf neun gestiegen. Ist der BandXOst zu gross geworden?

Nein. Es ist gut, dass wir gewachsen sind. Denn es ist so wichtig, dass sich jemand um den Musiknachwuchs kümmert. Würden wir uns nur auf St.Gallen und Appenzell beschränken, kämen wir gar nicht an all die Perlen. Die Topplatzierten der vergangenen Jahre sprechen für sich. Sie können ausserdem beispielsweise am Openair Lumnezia, am Openair Malans oder am Clanx-Festival Appenzell auftreten – das Interesse an den Finalist:innen ist jeweils riesig. Die Flügel, die wir unseren Acts geben können, sind viel grösser geworden. Darauf bin ich sehr stolz.

Und doch ist die ganze Livemusikszene in einer schwierigen Phase. Gerade für junge Bands ist es schwierig, an Auftrittsmöglichkeiten zu kommen. Eure Finalist:innen haben zwar gesicherte Konzerte im Folgejahr. Merkt ihr aber auch, dass es danach schwierig wird?

Ja. Und live gut zu sein allein reicht heute nicht. Man muss einen Aufhänger haben, eine Geschichte verkaufen können. Vor allem die Präsenz in den sozialen Medien ist fürs Booking extrem wichtig. Ein Siegeract der letzten Jahre hat kürzlich eine Absage bekommen, weil sie zwei Monate lang nichts gepostet haben. Eigentlich müsstest du jeden zweiten Tag neuen Content bringen, damit du gesehen wirst. Das finde ich richtig krass.

Dazu kommt die Spotifyisierung, also der Druck, in einigermaßen kurzen Abständen neue Songs zu veröffentlichen.

Genau. Dabei erscheinen pro Tag angeblich 100'000 neue Songs auf Spotify und anderen Streamingportalen. Wir versuchen, unseren Acts diesen Druck zu nehmen, und ermutigen sie, so lange zu warten, bis sie bereit sind. Als Nachwuchsmusiker:in wartet die Welt eh nicht auf dich.

Den Druck, schnell neue Musik haben zu müssen, gibt es aber auch beim BandXOst. Auf den Siegeract warten schon wenige Monate später mehrere Festivalauftritte.

Ja, den haben sie. Aber sie sind ja nicht Headliner, sondern spielen zwischen 30 und 40 Minuten. Das entspricht etwa sechs Songs – das haben alle, die bei uns mitmachen. Und wir achten sehr darauf, sie nicht zu verheizen. Darum fühlen wir auch allen Finalist:innen auf den Zahn – wie viele Songs sie haben, was ihre Träume sind, wie sie miteinander funktionieren, welche Zukunftspläne sie haben. Und man merkt schon in der Quali, wer noch einen oder zwei Anläufe braucht, um für den Sieg bereit zu sein. Es bringt nichts, wenn wir sie zu früh unter die Top 3 wählen und dadurch völlig überrumpeln. Selbst die Prämie von 7000 Franken für ein Album kann der Siegeract auch Jahre später noch einlösen. Riana hat sich im ersten Jahr nach ihrem Sieg 2018 enorm entwickelt, dann aber entschieden, zuerst ihre Ausbildung zur Lehrerin abzuschliessen. Erst zwei Jahre später hat sie mit der Musik losgelegt. Das ist ein schönes Beispiel, dass die Musik warten kann – und man erst liefern muss, wenn man parat ist.

Gibt es Ideen für die Zukunft des BandXOst? Sachen, die ihr irgendwann umsetzen wollt?

Es stand schon die Frage im Raum, ob wir BandXOst als Agentur führen sollen, losgelöst vom Wettbewerb. Und ich weiss nicht, wie oft ich schon angefragt wurde, das Management einer Band zu übernehmen. Ausserdem gibt es schon seit Jahren die Idee, mit ähnlichen Contests aus der Deutschschweiz wie dem BandXNordwest oder dem Band-it-Musikfestival in Zürich eine gemeinsame Konzertnacht zu veranstalten, um Nachwuchskünstler:innen und Akteure wie Booker:innen, Produzent:innen usw. zusammenzubringen. Wir haben viel Potenzial im Team, aber die finanziellen und zeitlichen Ressourcen sind halt überall knapp.

Die Anmeldungen für den BandXOst 2025 laufen bis zum 7. September. Die erste der neun Qualirunden ist am 20. September, die letzte am 1. November. Der Final mit den acht besten Nachwuchsacts findet am 22. November in der Grabenhalle St.Gallen statt.
bandxost.ch

zhaw

Architektur, Gestaltung
und Bauingenieurwesen

Studiere
Bauen

27.9.2025
Infoveranstaltung
Bachelor / Master



SCHAFF
HAUSER
KULTUR
TAGE
19.-22.6.
2025

WWW.KULTURTAGE.CH



19.06.
28.06.

FESTIVAL
SCHLOSSMEDIALE
2025 AUSGEPACKT!

schlossmediale.ch
SCHLOSS WERDENBERG



DIE GLORREICHEN SIEBEN

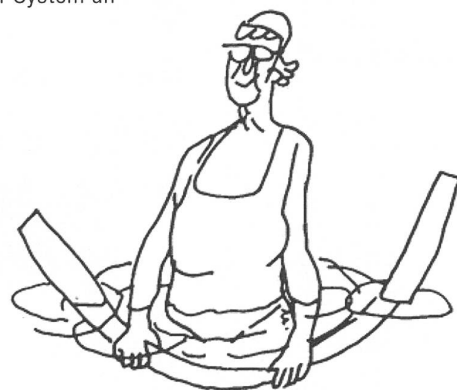
Wenn sie auftauchen, suchen alle anderen das Weite. Sie nennen sich The Magnificent Seven (Die Glorreichen Sieben). Sie sind bewaffnet, mit Schwimmhilfen und Badenudeln. Ihr Bereich im Bassin ist unantastbar. Es ist ein Staraufgebot wie im gleichnamigen Western aus dem Jahr 1960 mit den sieben Revolverhelden (Steve McQueen, Charles Bronson, Yul Brynner, James Coburn, Horst Buchholz, Robert Vaughn und Brad Dexter), die ein mexikanisches Dorf vor Banditen retten sollen. In Badeanzügen im Tigerlook, mit schweren Halsketten und frechen Frisuren treffen sich die sieben Frauen jede Woche zur gemeinsamen Wassergymnastik. Die rüstige Gang springt vergnügt ins Wasser – und los gehts!

Dass sich Bewegung im Alter positiv auf Körper und Geist auswirkt, ist bekannt. Ältere Frauen, die regelmässig trainieren, leben deutlich länger als untrainierte. Das Brigham and Women's Hospital in Boston (USA) hat rund 18'000 über 70-jährige Frauen mehrere Jahre lang beobachtet. Das Ergebnis der Studie wurde als «spektakulär» bezeichnet: Je härter die Frauen trainieren, desto länger leben sie. Auch unsere Glorreichen Sieben sind tough und lassen kein Training aus.

Die Schweiz wird immer sportlicher. Vor allem Frauen und ältere Menschen bewegen sich mehr. Frauen haben aufgeholt. Sie sind besonders ab 45 sportlich unterwegs. Stark zugelegt hat der Sport im Alter: Der Anteil der sehr Aktiven ist bei den 65- bis 74-Jährigen gleich hoch wie bei den 15- bis 24-Jährigen. Da heisst es also früh aufstehen und sich einen freien Platz im Schwimmbassin sichern!

The Magnificent Seven gibt es auch als Song. Er beginnt mit dem schrillen Klingeln eines Weckers. «Ring! Ring! It's 7 a.m. Move yourself to go again. Cold water in the face», brüllt Joe Strummer, Leadsänger von The Clash, dem Publikum entgegen. Die britischen Punkrocker thematisieren nicht die Vorbereitung auf das Sportprogramm. Der Song ist eine Anklage gegen das roboterhafte, seelenlose Schuftentum der Arbeiterklasse im Hamsterrad des Kapitalismus.

Unseren Magnificent Seven kann dies egal sein. Sie müssen sich dem Kreislauf von Konsum und Kontrolle schon lange nicht mehr unterwerfen. Der einzige Widerstand, den sie zu überwinden haben, ist das Wasser. Der Auftrieb hilft ihnen bei den Übungen und schont die Gelenke. Das Training im Wasser kurbelt das Herz-Kreislauf-System an und macht sichtlich Spass.



Der Song zum Text: *The Magnificent Seven* von The Clash (1981)

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.

QUETIAPIN KILLED THE MANIC PIXIE DREAM GIRL

Identität is a fluid thing. Keine Ahnung, was das im Detail bedeuten soll, aber es fühlt sich wahr an – nach bereits der zweiten Pubertät, nach einem Namenswechsel, einmal Auswandern, ein paar Mal das ganze Umfeld austauschen, mal dieser Therapeut, mal jene Therapeutin, zwanzig Jahre Testosterondominanz und ein paar Jahre Östrogene. Das Einzige, was immer gleichgeblieben ist, steckt tief in mir drin, gefühlt von Geburt an, eingepflanzt, und ich kanns nicht so gut beschreiben, aber oh god, do I feel it. Klingt nach Seele, aber ich meine die Krankheit, ganz so delulu bin ich doch nicht.

Identität ist für mich das Konstrukt da rundherum, wie ich die Krankheit verpacke, Make-up für die obsessiven, intrusiven, psychotischen Denkmuster – it's a performance. Eine mit Re-Runs, alle zwanzig Jahre in etwa, Linkin Park und Self-Harm sind derzeit wieder back, Popkultur ist zirkulär und meine Gedanken sind ein Teufelskreis.

It's a match und deswegen orientiert sich das mit der Identität häufig an Pop. Und meiner besteht derzeit aus zwei Playlists, eine mit Charli XCX feat. Lorde, Peach PRCs *Teenage Dirtbag*-Cover oder einem Deep-House-Remix von Miley Cyrus' *Flowers*, und in der anderen Playlist sind Liturgy, Lingua Ignota und zuoberst Uboa: «Never apologise to him for your sins / While you inhabit a body / Pruned in a way that it withers / Not pruned in a way that I grow.»

Zwei hübsche Schienen, auf die ich einspuren kann, wenn mal wieder die Kontrolle verloren geht, da fluffy sapphic pink quirky cute flirty lesbian princess manic pixie dream girl und dort as dark as it goes. Zu beiden Archetypen gehört ein bisschen Durchdrehen, und wenn also das mit Seele oder Disorder Feuer fängt, dann mache ich einen der beiden Modi an und choo choo, off we go on the identity train. Beziehungsweise: Meistens werde ich irgendwann aus der Lokomotive geworfen und sehe den Zug dann in der Ferne entgleisen, ein Trolley-Problem straight out of hell, irgendwo liege immer ich auf den Schienen.

Weil die Zugfahrten aber mehr und mehr überhandnehmen, habe ich nun neu ein Antipsychotikum, mit dem expliziten Ziel, diese kleinen Episoden zu verhindern. Und: I'm scared as fuck. Seit zwei Jahrzehnten habe ich meine Identität immer um genau diese Schübe gebastelt und darum, was ich von anderen davon zurückgespiegelt bekomme, l'enfer c'est les autres, und keines der Arschlöcher in der geschlossenen Gesellschaft liest den Saaltext zur Performance. Und die Pillen sollen das also lösen, nicht das «identity is a performance»-Telefonspiel, lost in translation, sondern die «manic pixie dream girl»-Sache, das mit der «pruned in a way that it withers»-Seele oder Disorder, das, worauf alles andere seit Jahrzehnten aufgebaut hat.

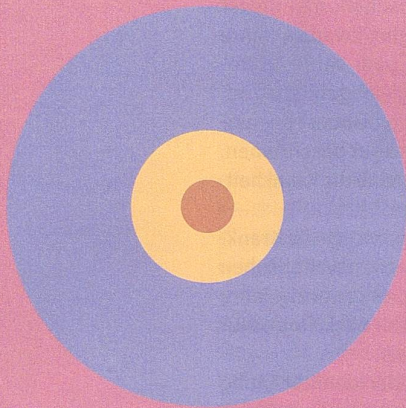
Vielleicht werden die Pillen also meine Outfits, meine gesamte Ästhetik, vielleicht gar die Playlists zerstören, die quirky queer «its called limerence»-Playlist namens «crush 2025 but we're not doing the thing where we go insane», die mit dem neuen Lorde-Song am Anfang. Bisher waren alle Lorde-Alben ja Drogen-themed und vielleicht gehts bei ihrem Comeback-Album jetzt ja um Antipsychotika und vielleicht würde mir das bei der Angst helfen, den Kern meiner Identität, das, was mich gefühlt seit Kindheit begleitet hat, zu zerstören und damit alle Identität obendrauf und die Playlist mit dem guten Titel gleich mit. Choo choo oder god help me, Lorde help me, oder wies in ihrer neusten Single heisst: «Since I was seventeen, I gave you everything / Now we wake from a dream / Well, baby, what was that?» Ja, what the fuck was that?

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.

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 kulturräffine Publikum gezielt anzusprechen.



nul41
KULTURMAGAZIN

AAKU

anzeiger

BKa

bref

Edito

COUCOU

filmbulletin

jazz

KUL

Agenda

schweizer musikzeitung

PROZ

Saiten

sext

SURPRISE

thurgaukultur.ch

TRANSHELVEICA

ZugKultur

www.kulturpool.com

WAGHAUS WAGT

STE FESTIVAL DER KÜNSTE FESTIVAL DER KÜNSTE FESTIVAL DER KÜNSTE
7. JUNI 7. JUNI 7. JUNI
5 7. SEPTEMBER 2025 7. SEPTEMBER 2025 7. JUNI 7. SEPTEMBER 2025

7. JUNI 2025, 20:00
FESTIVAL-OPENING
BALLADS & MORE
JAZZ MEETS KLASSIK

8. JUNI 2025, 17:00
JAZZ À LA FRANÇAISE
FLÖTE UND JAZZTRIO

8. JUNI 2025, 19:00
CAFÉ DESEADO – MUSIK AUS ST. GALLEN
ZUM TRÄUMEN UND TANZEN

12. JUNI 2025, 19:30
CONDENSED – ENTEHRUNG UND ENTRINNUNG
RILKE UND RAVEL ZUM 150. GEBURTSTAG

14. JUNI 2025, 20:00
NARA ERZÄHLT! PLAYBACK-THEATER
ZUM FRAUENSTREIKTAG

15. JUNI 2025, 11:00
SLEIPNIR – DER ACHTBEINIGE
SINFONIETTA SANKT GALLEN

19. JUNI 2025, 20:00
LOVEBOY AND HIS IMAGINARY FRIENDS
MIXED-REALITY-SHOW AUS

20. JUNI 2025, 20:00
LIVE-MUSIK, AVATAREN UND GAMING
MARCUS SCHÄFER UND

NACHTGESTALTEN

21. JUNI 2025, 19:30
PIRATES OF STELLA VORARLBERG
FILM SOUNDTRACKS FÜR 8 CELLI

22. JUNI 2025, 19:00
CANDLELIGHT-KONZERT
MIDNIGHT IN PARIS

DUO ZHUNKE
5. JULI 2025, 14:30
MOVE! EIN KINDERKONZERT

ZUM MITMACHEN – FÜR FLINKE
FÜSSE, GROSSE OHREN UND
WILDE FANTASIE

6. JULI 2025, 11:00

«AH, OPERA!»
OPERNGALA AM MORGEN
IM ZEICHEN VON PUCCINI
WEINDEGUSTATION

VERANSTALTET VON:
Sinfonietta
Sankt
Gallen

SPONSOREN:

amiata

OSMT

PFISTER

Metromm

OGHNERBOY

Rotary

MIGROS
Kulturprozent

st.gallen

acreviv



WEITERE EVENTS & TICKETS
WAAGHAUS-WAGT.CH

POOLBAR FESTIVAL

HELGE SCHNEIDER · ZAZ · ALOE BLACC
MIGHTY OAKS · MILKY CHANCE · MELVINS
WOLFMOTHER · TOCOTRONIC · NOGA EREZ
& VIELE MEHR

2.7.-10.8.2025 → POOLBAR.AT

FELDKIRCH VORARLBERG

ALTES HALLENBAD & OPEN AIR REICHENFELD

Föhrenburger

Raiffeisen

ORGANICS

BRÄUCH

lvkw

OMICRON

F.M. HÄMMERLE

ABSOLUT

KUNSTMUSEUM
LIECHTENSTEIN

ku+e
schule

INTI

ZUMTOBEL

DER STANDARD

Danke! Gefördert von Stadt Feldkirch, Land Vorarlberg und BMWKs.Kunst&Kultur, Stadt Hohenems (Poolbar Generator)

LEKTIONEN AUS DER PHYSIOTHERAPIE

Als man mir sagte, ich müsse etwa zwei Jahre lang regelmässig zur Behandlung, um die Beweglichkeit meiner Schulter wiederherzustellen, kam ich nach Hause und machte mich an die Internetrecherche. Ich las alles Mögliche. Die Empfehlungen reichten von den einfachsten bis zu den kompliziertesten.

Und mittendrin wartete auf mich das Fitnessstudio. Eine völlig andere Art von Bewegung als das, was ich gewohnt war. Bislang hatte es in meinem Leben meist Yoga, Joggen oder Tanzen gegeben. Aber mit Hanteln und Geräten hatte ich noch nie etwas am Hut.

Doch genau da begann das eigentlich Spannende. Wenn ihr den Film *Ziemlich beste Freunde* kennt, in dem ein Mann einem anderen hilft, dann wisst ihr in etwa, wie ich mich am Anfang fühlte.

Ich dachte: Was soll ich mit diesen schweren Metallgeräten, und dann auch noch in mehreren Durchgängen? Doch meine Trainerin war sehr erfahren. Mit der Zeit begann sie, mir aus ihrem Leben zu erzählen, und ich erzählte ihr von meinem. Und plötzlich wirkten die Geräte gar nicht mehr so einschüchternd. Nach und nach freute ich mich sogar auf diese «Besuche» im Studio und auf die nächsten Übungen.

Sie gab mir «Hausaufgaben», die ich zu Hause machen sollte, und ich suchte gewissenhaft nach Bällen, Bändern ... Wenn einen jede Nacht die Schulter schmerzt, probiert man einfach alles aus. Ohne es bewusst zu merken, wurde die Physiotherapie, die mir anfangs so schwerfiel, zu einem festen Bestandteil meiner Woche. Und irgendwann hatte ich mich damit abgefunden, dass es Zeit brauchen würde. Denn wenn der Arm im wörtlichen Sinn nicht funktioniert, dann wird er sich von heute auf morgen nicht von allein bewegen. Man muss methodisch vorgehen und daran glauben.

Eines Tages geschah ein Wunder: Ich sah mich im Spiegel, wie ich dastand, schwere Gewichte hielt und sie sogar hob. 6 Kilo. Ich – die Frau, die früher selbst ein halbes Kilo nur mit Mühe bewegte. Und dann kam die wichtige Erkenntnis: Ich begriff, dass ich tatsächlich Fortschritte machte.

Die Zeit verging. Manchmal arbeitete ich mit anderen Trainer:innen, aber ich freute mich immer auf meine Haupt-Physiotherapeutin. Ich vermisste sie sogar, wenn sie in den Ferien war. Denn ich spürte: Sie versteht mich.

Sie wollte mir genauso sehr helfen, wie ich selbst gesund werden wollte.

Manchmal schauten wir uns auch Übungen für den Rumpf oder die Haltung an.

Nicht sofort, aber nach einiger Zeit bemerkte ich, dass Sport nicht nur «lokal» hilft, wie etwa bei Rückenschmerzen, sondern generell für gute Laune sorgt. Vor allem, wenn man mit Freude dabei ist.

Und meine Freude war grenzenlos, als ich meinen Arm wieder bewegen konnte, als wäre die Blockade im Gelenk verschwunden. Auch wenn noch nicht ganz – wir hatten es geschafft.

An einem Abend sassen wir zusammen und plauderten. Wir sprachen über Übungen, und ich hörte ihr wirklich gern zu. Und da wurde mir klar, was die wichtigste Zutat auf diesem ganzen Weg war. Es waren nicht einmal die regelmässigen Übungen, sondern ihr fester Glaube an mich.

Genau das ist ja das Wichtigste – dass jemand an einen glaubt. Auch wenn man gerade am Boden ist. Wenn in solchen Momenten jemand sagt: Schau, jetzt bewegt sich da noch nichts, aber mit der Zeit werden wir das gemeinsam schaffen.