

Programm

Freitag, 30. Oktober im Haus des Ekkehard-Zweigs
(Eingang Museumstrasse)

- 18:00 Uhr Begrüssung und Musik
- 18:30 Uhr Von Herz-haften und verwandten Pausen
Vortrag Ch. Messmer
- 19:30 Uhr Abendpause mit Imbiss
- 20:00 Uhr Im Singen, Pause als Erlebnis
P. Appenzeller

Samstag, 31. Oktober in den Räumen der Christengemeinschaft (Hinterlauben 6)

- 09:00 Uhr Die Menschenweihehandlung
- 10:00 Uhr Kaffeepause
- 10:30 Uhr «Ich saz ûf eime steine...»
Dialog über Körperhaltungen in Pausen
R. Aggeler und E. Oswald
- 11:30 Uhr Arbeitsgruppen I-IV (45 min.)
- 12:30 Uhr Mittagessen siehe Anmeldung
- 14:00 Uhr Arbeitsgruppen I-IV (45 min.)
- 15:00 Uhr Von der Fermate -
Musikalische Pausen und ihre Wirkung
P. Appenzeller
- 15:45 Uhr Kaffeepause
- 16:15 Uhr Innehalten – Panorama E. Oswald
- 16:45 Uhr Nachklang -
Bildbetrachtung P. Appenzeller
- 17:15 Uhr Abschlussworte R. Aggeler

Arbeitsgruppen zur freien Wahl:

- I Bewegung im Dazwischen. Eurythmie
- II Wo wir innehalten, kann Raum entstehen. Malen
- III Pause mit und im Gedicht. Gespräch
- IV Aktives Innehalten. Fragen. Gespräch

Veranstalter

Ekkehard-Zweig
der Anthroposophischen Gesellschaft
Rorschacherstrasse 11, 9000 Sankt Gallen
(Eingang Museumstrasse)

Auskunft: Rose Aggeler T 071 860 00 32
E-Mail: rose.aggeler@bluewin.ch

Die Christengemeinschaft
Bewegung für religiöse Erneuerung
Hinterlauben 6, 9000 Sankt Gallen

Auskunft: Eva und Bernhard Oswald T 071 543 65 47
E-Mail: stgallen@christengemeinschaft.ch

Anmeldung zur Tagung bitte an Rose Aggeler

Vorbereitungsgruppe und Mitwirkende

- Rose Aggeler, Germanistin, Autorin
- Peter Appenzeller, Musiker
- Constanza Appenzeller, Eurythmistin
- Dr. med. Christina Messmer, Ärztin
- Bernhard Oswald, Priester
- Eva Oswald, Priesterin
- Maja Schleuniger, Kunsttherapeutin

Öffentliche Michaeli Tagung

des Ekkehard-Zweiges
der Anthroposophischen Gesellschaft
und der Christengemeinschaft in St. Gallen

**Freitag, 30. Oktober und
Samstag, 31. Oktober 2026**

**- Pause -
Reichtum im Innehalten**



Henryk Zegadlo (1934-2011)

Die Weihe Nacht

Nächtliche Stille!

Heilige Fülle.

**Wie von göttlichen Segen schwer
Säuselt aus ewiger Ferne daher.**

Was da lebte,

Was aus engem Kreise

Auf ins Weitste strebte,

Sanft und leise

Sank es in sich selbst zurück

Und quillt auf in unbewusstem Glück.

Und von allen Sternen nieder

Strömt ein wunderbarer Segen.

Dass die müden Kräfte wieder

Sich in neuer Frische regen,

Und aus seinen Finsternissen

Tritt der Herr soweit er kann,

Und die Fäden, die zerrissen,

Knüpft er alle wieder an.

Friedrich Hebbel

Zur Einführung

Es knospt
unter den Blättern
das nennen sie Herbst

Hilde Domin

Etwas scheint zu knospen auch in der Seele des
Schläfers von Henryk Zegadlo. Zwar sind seine Lider
schwer, müde ruht der Kopf in Arm und Hand, wie
die reife Frucht in der Schale.
Doch möchte sein Mund nicht zu sprechen
beginnen?
Erzählen vom Geheimnis der „heiligen Fülle
nächtlicher Stille?“ (Siehe Gedicht, die Weihe Nacht)
Ein Ausdruck seligen Pausen–Glücks ist dieser
Schläfer.

Wir kennen sie, die Pausen, in welchen Neues keimt.
In grossen und in kleinen Pausen – im Jahreslauf, im
Lebenslauf. Dem Alltag abgerungen, sind sie Perlen
im Zeitenstrom, Geschöpfe der menschlichen
Freiheit und ihr dienend zugleich.

Doch wir kennen auch die Gefahr, dass sie
untergehen im atemlosen Treiben der
elektronischen Zivilisation. Das Leben der Pflanzen,
Tiere und Menschen jedoch wäre gar nicht möglich
ohne Pausen. Musik ohne Pausen und Fermaten
wäre unzutraglich, würde annähernd zu Lärm
degradieren. Und die Tiefe in einem Gespräch
verdankt sich oft der Pausen.

Der Vielfalt des Pausen-Wesens möchten wir uns an
dieser Tagung zuwenden, der Kostbarkeit und
Fruchtbarkeit des Innehaltens.

Christina Messmer

Einige praktische Hinweise

Die Tagung beginnt am Freitagabend im Saal des
Ekkehard-Zweiges. Dort gibt es in der Pause einen
kleinen Imbiss.

Am Samstag sind wir im Haus der
Christengemeinschaft.

Die Menschenweihehandlung wird den Tag
eröffnen.

Die Tagung hat einen zusammenhängenden Aufbau
und lebt davon, dass man sie als Ganzes wahrnimmt.
Wir haben aber auch Verständnis, wenn Sie nur Teile
der Tagung mitmachen können.

Bitte melden Sie sich per Mail oder Telefon bei
Rose Aggeler an.

Als Kostenbeitrag für die Tagung (inkl.
Pausenverpflegungen) erbitten wir 80 CHF
(Richtsatz).

Wer nicht die ganze Tagung besucht, möge der
Teilnahme entsprechend, Beiträge ins Spenden-
körbchen legen, das während den Veranstaltungen
aufgestellt ist.

Für die Pausenverpflegungen am Freitagabend und
am Samstag, sowie für das Kaffee-Trinken am
Samstagnachmittag, nehmen wir gerne Kuchen-
/Salziges-Spenden entgegen. Bitte teilen Sie uns bei
der Anmeldung mit, was Sie gegebenenfalls
mitbringen wollen.

Für die Teilnahme am gemeinsamen Mittagessen im
Restaurant (Vegetarisches Menü, ca. 25 CHF)
bitten wir um eine Anmeldung bis 24. Oktober 2026
bei Rose Aggeler.

Für die eurythmischen Bewegungsübungen sind
Eurythmie- oder Gymnastikschuhe erwünscht.