

SC Herisau verliert zum Auftakt

Eishockey Der SC Herisau startete am Samstag vor heimischem Publikum im Sportzentrum Herisau mit einem stark veränderten Kader in die neue Saison gegen EHC Burgdorf. In den ersten Minuten zeigte das Team grossen Siegeswillen. Dennoch gingen sie mit einem 0:2 Rückstand in die erste Drittelpause, da die Gäste ab der 10. Minute das Spiel dominierten.

Im zweiten Drittel kamen die Herisauer energisch aus der Kabine. Angeführt von Captain Roman Popp drehten sie das Spiel und erzielten drei Tore, was zu einem 3:2 Vorsprung führte.

Im dritten Drittel bestraften sich die Herisauer durch unnötige Strafen selbst. Die Burgdorfer glichen knapp sechs Minuten vor Schluss zum 3:3 aus, indem sie den stark spielenden Torhüter Allenspach düpierten. Trotz weiterer gefährlicher Abschlüsse blieb der SC Herisau erfolglos. Da auch in der Verlängerung keine Tore fielen, erlebten die über 300 Zuschauerinnen und Zuschauer ein Penaltyschiesens. Von den zehn Schützen traf nur ein Burgdorfer, während alle Herisauer verschossen.

Der SC Herisau hätte mehr erreichen können. Ein Punkt gegen den Ligafavoriten zum Auftakt ist jedoch achtbar. Diese Mannschaft macht Freude, sie zeigt Potenzial und wenn sie weiterhin so gut agiert, scheint es nur eine Frage der Zeit zu sein, bis der erste Sieg gelingt. (mp)

Appenzellerzeitung

Verleger: Peter Wanner.
Chefredaktor CH Media: Patrik Müller (pmü).
Geschäftsführung: Michael Wanner a.i.
Chief Product Officer: Mathias Meier.
Werbemarkt: Markus Fischer, Paolo Placa.
Nutzemarkt: Bettina Schibli.

Redaktion Appenzeller Zeitung
 Julia Nehmiz (miz, Leiterin), Jesko Calderaras (cal, Stv.)
 Ramona Koller (rak), Mea McGhee (mc), Lukas Tannö (tto),
 Astrid Zysset (asz).
 Telefon: 071 353 96 90,
 E-Mail: redaktion@appenzellerzeitung.ch.

Redaktion St. Galler Tagblatt
Chefredaktion: Stefan Schmid (ssm, Chefredaktor), Jürg Ackermann (ja, Stv., Tagesleiter), David Angst (da, Chefredaktor Thurgauer Zeitung), Noemi Heule (nh, Stv., Tagesleiterin), Daniel Walt (dwa, Stv., Leiter Online).
Ressortleitungen: Christina Genova (gen, Ostschweizer Kultur), Michael Genova (mge, Ostschweiz), Thomas Griesser (T.G., Wirtschaft Ostschweiz), Patricia Loher (pl, Sport), Julia Nehmiz (miz, Appenzeller Zeitung), Simon Dudle (sdu, Toggenburger Tagblatt und Wiler Zeitung), Yvonne Stadler (ys, Produktion und Gestaltung), Daniel Wirth (dwi, St. Gallen/Gossau/Rorschach).
 Adresse: Fürstentlandstrasse 122, 9001 St. Gallen,
 Telefon: 071 272 77 11,
 E-Mail: zentralredaktion@tagblatt.ch.

Zentralredaktion CH Media
Chefredaktion: Patrik Müller (pmü, Chefredaktor), Doris Kleck (dk, Stv./Co-Leiterin Inland und Bundeshaus), Yannick Nock (yno, Stv./Leiter Online), Raffael Schuppisser (ras, Stv./Leiter Kultur, Leben, Wissen).
Leitung Produktion & Services: Robert Bachmann (bac).
Ressortleitungen: Inland und Bundeshaus: Anna Wanner (wan, Co-Ressortleiterin), Doris Kleck (dk, Co-Ressortleiterin); Ausland: Fabian Hock (fho, Ressortleiter); Wirtschaft: Florence Wuichard (fw, Ressortleiterin); Kultur: Julia Stephan (jst, Teamleiterin); Leben/Wissen: Sabine Kuster (kus, Teamleiterin); Sport: François Schmid (fsc, Ressortleiter).
 Adresse: Neumattstrasse 1, 5001 Aarau,
 Telefon: 058 200 58 58, E-Mail: redaktion@chmedia.ch.

Service
Abonnemente und Zustelldienst: Telefon 058 200 55 55,
 E-Mail: aboservice@chmedia.ch.
Technische Herstellung: CH Media Print AG, Im Feld 6, Postfach, 9015 St. Gallen.

Anzeigen: CH Regionalmedien AG, Appenzeller Zeitung, Fürstentlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Telefon 071 272 77 77, E-Mail: inserate-appenzellerzeitung@chmedia.ch.
Auflage und Leserzahlen: Appenzeller Zeitung: Verbreitete Auflage: 8 333 Ex. (WEMF 2023). Gesamtausgabe St. Galler Tagblatt: Verbreitete Auflage: 89 972 Ex. (WEMF 2023). Davon verkaufte Auflage: 85 354 Ex. (WEMF 2023). Leser: 248 000 (MACH Basis: 2023-2). Verbreitete Auflage Gesamtausgabe CH Media: 292 018 Ex. (WEMF 2023). Davon verkaufte Auflage: 273 333 Ex. (WEMF 2023). Grossauflage Appenzeller: 28 000 Ex. (Verlagsangabe).

Herausgeberin: CH Regionalmedien AG, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau. Die CH Regionalmedien AG ist eine 100-prozentige Tochtergesellschaft der CH Media Holding AG. Beteiligungen unter www.chmedia.ch.

Ombudsmann: Hans Fahrliänder, ombudsstelle@chmedia.ch
 CH Regionalmedien AG, Ombudsstelle, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau.

«Kompaktes Wissen weitergeben»

Therapeutin, Psychologin, Autorin: Die Wahl-Appenzellerin Nadja Zöch-Schüpbach über ihr erstes Sachbuch.

Interview: Claudia Hutter

Am Mittwoch erscheint Ihr Buch «Feldenkrais für die Seele». Was hat Sie dazu bewogen, nach Ihrem Erstlingswerk nun ein Sachbuch zu schreiben?

Nadja Zöch-Schüpbach: Der Roman war ein Versuch, wichtige Ideen und Gedanken zu Feldenkrais und Tanz in einer Geschichte zu erzählen. Ich wollte Menschen begeistern, sich ebenfalls mit Tanz und Feldenkrais auseinanderzusetzen, dies jedoch auf eine unterhaltsame Art. In meinem aktuellen Sachbuch geht es darum, kompaktes Wissen, jahrelange Praxiserfahrung und die «Perlen» meiner Übungen zur Selbsthilfe weiterzugeben.

Planen Sie einen weiteren Roman?

Es war einmal ein Nachfolgerroman in Planung, ebenfalls für eher junge Erwachsene. Doch mein Schwerpunkt hat sich durch Familie, Praxis und Kurse in den letzten Jahren verlagert. Vielleicht gibt es irgendwann einen weiteren Roman, wer weiss. Beide Genres beanspruchen viel Zeit bei der Vorbereitung und den Recherchen.

Sie sind im Emmental aufgewachsen und haben an der Universität Bern studiert. Wie kamen Sie in die Ostschweiz? Wie nehmen Sie das Appenzellerland wahr?



Hier sei es schöner als in ihrer alten Heimat Emmental: Psychotherapeutin Nadja Zöch-Schüpbach lebt mit ihrer Familie im Appenzellerland.

Bild: zvg/Wolfgang Zöch

Ich schrieb damals die Masterarbeit zusammen mit einer Kollegin aus St. Gallen. Diese berichtete mir von einer spannenden Stelle in der Ostschweiz. Ich überlegte nicht lange und zog vom Emmental nach Wil. Ziemlich bald lernte ich meinen Mann kennen. Wir machten immer wieder Ausflüge ins wunderschöne Appenzellerland. Es war für uns jedes Mal richtig erhellend, weswegen wir beschlossen, hier zu wohnen. Ein wenig erinnert es mich ans Emmental, doch gefällt mir das Appenzellerland noch besser durch die sanftere Hügellandschaft und die wunderschöne Weite und Sicht auf den Alpstein. Auch durfte ich viele tolle Menschen

Zur Person

Nadja Zöch-Schüpbach studierte Psychologie und Spanische Literaturwissenschaft an der Universität Bern. Sie lebt und arbeitet im Appenzellerland als Psychotherapeutin FSP, Komplementärtherapeutin (Methode Feldenkrais) und Ausbilderin. Sie interessiert sich für die Möglichkeiten, Körper und Psyche effektiv zu unterstützen. Sie arbeitet in eigener Praxis im Medizinischen Zentrum in Appenzell. Nadja Zöch-Schüpbach ist verheiratet mit dem Psychiater Wolfgang Zöch und Mutter einer einjährigen Tochter. (ch)

beruflich wie auch privat kennen lernen.

Einmal machten Sie negative Erfahrungen mit einem Klienten. Sind therapeutisch arbeitende Menschen öfters als andere mit Grenzüberschreitungen konfrontiert?

Kurz bevor wir ins Appenzellerland zogen, betreute ich online einen Klienten, der sich angemeldet hatte wegen sexueller Probleme. Es kam zu einer Grenzüberschreitung und für mich traumatischen Erfahrung. Danach stellte sich heraus, dass er die Rechnung nicht bezahlte für die Stunde und auch falschen Namen und falsche Identität angegeben hatte. Ich wusste also weder wer dieser Mann war, noch wo er wohnte. Ich hatte Angst, dass er mir plötzlich auflauern könnte, vor allem, weil ich Anzeige erstatten wollte.

Wie haben Sie reagiert? Ich erfuhr dann, dass dieser Mann bei gleich mehreren jungen Psychotherapeutinnen dieselbe Masche abgezogen hatte. Es gab Anzeigen gegen ihn aus der ganzen Schweiz. Es ist tatsächlich so, ich kenne mehrere Psychotherapeutinnen, die ähnliche Erfahrungen mindestens einmal in ihrem beruflichen Umfeld gemacht haben oder die mit Stalking konfrontiert waren. Das machte mich vorsichtiger in Bezug auf das, was ich von mir öffentlich preisgebe.

Wie haben Sie reagiert?

Zurück zu Ihrem neuen Buch: «Feldenkrais» – können Sie diese Therapieform kurz beschreiben? Feldenkrais hat nichts mit Kreisen oder Feldern zu tun, wie viele vermuten. Es ist auch nichts Esoterisches, sondern einfach der Nachname des Erfinders der Methode: Moshé Feldenkrais. Er war Physiker und Kampfkünstler, hatte schmerzende Knie vom Fussballspielen. Die Ärzte sagten ihm damals, dass die Chance, dass er nach einer Operation wieder laufen könne, bei 50 Prozent liege. Er beschloss, zu forschen, wie sich jemand «gut» bewegt. Daraus hat er Bewegungssequenzen entwickelt,

die er in praktischer Anwendung an andere weitergab. Das Zusammenspiel innerhalb des Körpers wird durch die Feldenkrais-Methode wie bei einem gut funktionierenden Teamwork verbessert. Dies hat auch einen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden.

Sie haben nun ein Buch mit zahlreichen Übungen geschrieben. An wen richtet sich das?

«Feldenkrais für die Seele» richtet sich an Gesundheitsinteressierte, die mehr erfahren möchten über das Zusammenspiel zwischen Körper und Psyche. An Menschen, die lernen möchten, mit welchen Möglichkeiten in Form von kurzen Übungen, die man einfach in den Alltag einbauen kann, man sich selbst etwas Gutes tun kann. Darunter sind auch Übungen zur Beeinflussung bei Stress, Burn-out und Depression oder bei Ängsten und Schlafproblemen. Das Buch ist in erster Linie für Laien und Betroffene zur Selbsthilfe als Ergänzung zu einer Behandlung gedacht. Es richtet sich aber auch an Therapeuten, Ärztinnen und medizinisches Fachpersonal sowie Coaches.

Hinweis
 Feldenkrais für die Seele, Trias Verlag, kann über den Fachhandel oder mit einer persönlichen Widmung über Nadja Zöch-Schüpbachs Website www.justbe.care bezogen werden.

Franziska Matile-Dörig gewinnt Silber an Rad-WM

Zum Abschlusswochenende der Rad-WM in Zürich fährt die Innerrhoderin nach einem Sturz auf Rang zwei.

Sechs Tage nach ihrem WM-Sieg im Zeitfahren der nächste Erfolg: Die Innerrhoder Radsportlerin Franziska Matile-Dörig holte zum Abschluss der Rad-WM in Zürich Silber im Strassenrennen am Samstag. Die Appenzeller Paracyclerin erreichte das Ziel 44 Sekunden nach der Paralympics-Siegerin von Paris, der Amerikanerin Samantha Bosco.

Matile-Dörig fuhr direkt hinter ihrer Konkurrentin Bosco, als diese eine Vollbremsung ausführte. Matile-Dörig hatte keine Chance, zu reagieren. Sie stürzte. Es habe einige Zeit gedauert, bis sie aufgestanden und die Kette wieder eingehängt habe. Die Chance auf Gold war dahin. Trotzdem fahre sie jetzt mit einem guten Gefühl heim, so Matile-Dörig gegenüber SRF. Es sei schön gewesen, das Rennen im Gedenken an Muriel Furrer zu fahren. Bosco habe sich bei ihr entschuldigt.

Nach dem tödlichen Sturz von Muriel Furrer sei es sei ein spezielles Rennen gewesen, sagte Matile-Dörig gegenüber SRF. Doch sie sei dankbar, dass sie das Rennen habe fahren können, um die Saison nicht mit Angst und Trauer abzuschliessen. Sie habe versucht, für Muriel ein gutes, sicheres Rennen zu fahren. (miz)



Ihr nächster Erfolg in Zürich: Silbermedaille im Strassenrennen für Franziska Matile-Dörig (links). Gold ging an Samantha Bosco (USA) und Bronze an Katell Alencon (Frankreich).
 Bild: Ennio Leanza/EPA