

# Der historische Zugang zum Hüttentobel bleibt

Der Bezirksrat von Schwende-Rüte akzeptiert den Entscheid der Standeskommission: Das Verfahren wird nicht weitergezogen

Der Entscheid der Standeskommission als Rekursinstanz, dass der direkte und seit ewiger Zeit begangene Wanderweg von Wassererauen zum Hüttentobel im Wanderwegnetzplan verbleibt, wird durch den Bezirksrat von Schwende-Rüte nicht ans Verwaltungsgericht weitergezogen – und ist somit rechtskräftig.

Hans Ulrich Gantenbein

In der Ausgabe vom 10. Februar 2024 publizierte der «Appenzeller Volksfreund» unter dem Titel «Rekurse gegen die Aufhebung eines Wanderwegs gutgeheissen» die am Vortag von der Standeskommission zugestellte amtliche Mitteilung. Darin hiess es einleitend: «Die Aufhebung eines beliebten und intensiv genutzten Wanderwegs ist selbst bei bestehender Alternativroute nur aufgrund übergeordneter Interessen möglich.» Dabei ging es um das Wanderwegstück, das in Wassererauen vom Ende der Gleise über zwei landwirtschaftliche Privatgrundstücke zum Hüttentobel führt und nach dem Willen des Bezirksrates von Schwende-Rüte aus dem Wanderwegnetzplan genommen werden sollte. Die öffentliche Publikation des Ansinnens wurde am 10. und 11. Mai letzten Jahres im Inserateteil dieser Zeitung abgedruckt. Die Auflagefrist endete am 10. Juni 2023. In der gesetzten Zeit gingen mehrere Einsprachen ein. Vorgängig zum eingeleiteten – und nun abgeschlossenen – Verfahren bewilligte der Rat des Bezirks Schwende, der am 1. Mai 2022 im neuen Bezirk Schwende-Rüte aufging, wegen ausgeübter Mutterkuhhaltung und des Landplatzes für Gleitschirmpiloten eine Aufhebung und Rekultivierung des Wanderwegstücks. Dies geschah ohne Zustimmung der dafür zuständigen kantonalen Stellen. Treibende Kraft hinter dem Vorhaben war Sepp Manser-Neff, damals regierender Haupt-



Mit einer neuen Beschilderung wurden Wanderer vor vier Jahren über die vom damaligen Bezirksrat Schwende beschlossene Schliessung des direktesten Zugangs zum Hüttentobel informiert. Interessenskonflikte führten zu diesem Entscheid. Doch nun bleibt alles beim Alten und der Weg im kantonalen Wanderwegnetzplan. (Archivbilder: Hans Ulrich Gantenbein)

mann des Bezirks Schwende. Der «Appenzeller Volksfreund» publizierte in der Angelegenheit mehrfach Artikel, erstmals vor fast vier Jahren, am 9. und am 11. April 2020. Der fragliche, rund einen halben Kilometer lange Wanderwegabschnitt wurde zwar noch im gleichen Jahr wiederhergestellt. Dennoch wurde Touristen

und Wanderern empfohlen, den anderen Zugang zum Hüttentobel zu nutzen. Gestern strahlte das Regionaljournal Ostschweiz von Radio SRF einen Beitrag aus, in dem Bezirkshauptmann Albert Mösler bekannt gab, dass der Rat von Schwende-Rüte auf die Weiterziehung der Angelegenheit an die nächsthöhere Instanz, das Ver-

waltungsgericht, verzichte. Mösler betonte, dass Sepp Manser-Neff beim Entscheid des Gremiums in den Ausstand getreten war. Manser ist Gastgeber im Berggasthaus Meglisalp, seit 27. März 2018 Präsident des Vereins Appenzellerland Tourismus AI sowie seit 1. Mai 2022 stillstehender Hauptmann des Bezirks Schwende-Rüte.

## Wenn der Körper deutlich Nein sagt

Über 100 Teilnehmerinnen am Fraue-Zmorge in Appenzell

Auf sehr grosses Interesse ist kürzlich der Fraue-Zmorge der Frauen- und Müttergemeinschaft (FMG) Appenzell gestossen. Zum einen wegen des feinen Frühstücks in gemütlicher Runde, zum anderen wegen des Referats von Danica Widmer zum Thema «Wenn der Körper Nein sagt – wie versteckter Stress krank machen kann».

Vreni Peterer

FMG-Vereinspräsidentin Luzia Koch zeigte sich hoch erfreut über den Grossaufmarsch in den frühlingshaft dekorierten «Hecht»-Saal in Appenzell. Sie und ihre Vorstandskolleginnen verwöhnten die Gäste mit einem Frühstück, als «Bhaltis» lag auf jedem Gedeck ein farbenfroher bemalter Stein. Zwei Frauen hatten auf die Steine mit feinen Pinselstrichen Blumen gemalt. Jeder Stein war ein Unikat – wie all die jungen und älteren Frauen im Saal.

### Krieg gegen den Körper

«Stress ist der Abfall des modernen Lebens – wir alle erzeugen ihn, aber wenn

wir ihn nicht richtig entsorgen, wird er sich auf türmen und unser Leben überrollen.» Mit diesem Zitat von Danica Pace begann die eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin Danica Widmer ihr Referat. Sie sprach von positivem Stress und umschrieb diesen als grosse Freude. Denn Aufregung und die Erwartung positiver Ereignisse könnten Menschen beflügeln, antreiben und ihnen Energie verleihen. Negativer Stress hingegen seien Sorgen, Nöte und Ängste, zum Beispiel aufgrund einer Erkrankung. Negativen Stress verursachen könnte aber auch die digitale Dauererreichbarkeit oder die zu hohe Belastungen in Beruf und Familie. Chronischer Stress und die individuelle emotionale Verfassung tragen zur Entstehung von unzähligen Krankheiten oder Schmerzen bei. «Viele Menschen führen Krieg gegen den eigenen Körper, weil dieser nicht macht, was der Verstand verlangt», so Danica Widmer.

### Versteckter Stress

Die Fachpsychologin für Psychotherapie (FSP), die ihre Praxis im «medizinischen zentrum appenzell» hat, sprach auch von verstecktem Stress. Dazu gehören Be-

wegungsmangel, falsche Ernährung, unrealistische Erwartungen und erlernte Persönlichkeitsmerkmale wie Perfektionismus und Leistungsstreben. Weitere Stressfaktoren seien finanzielle Nöte, Mikronährstoffmangel, Prägungen, Glaubenssätze und unterdrückte beziehungsweise nicht gelebte Gefühle. Kurzfristiger und anhaltender Stress können verschiedenste Symptome verursachen: kurzfristige Symptome wie Verspannungen, Magenprobleme, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Herzrasen sowie Grippe oder Infekte. Langfristige Folgen von Stress können Herz-Kreislauf-Störungen, Haltungsschäden, Migräne, Diabetes und Magengeschwüre sein.

### Emotionen leben dürfen

Danica Widmer stellt fest, dass Körper, Geist und Seele in der Schulmedizin oft getrennt voneinander betrachtet werden. Ihr ist klar: «Viele körperliche Krankheiten haben psychische Ursachen. Sie nannte diesbezüglich einige bekannte Sprichwörter wie «Der Körper als Spiegel der Seele», «Mir ist etwas über die Leber gelaufen», «Mir liegt was auf dem Magen», «Da geht mir die Galle hoch» oder «Mir wurde das Herz gebrochen». Die Referentin sprach auch über Emotionen, die oft unterdrückt beziehungsweise nicht gelebt werden – zum Beispiel wegen der gesellschaftlichen Regeln, der Angst vor Konsequenzen oder weil sie schon in der Kindheit nicht geduldet wurden. «Dabei sind Emotionen ein Schutzmechanismus, um das seelische Überleben zu sichern!», erklärte Danica Widmer. Denn hinter jeder Emotion stecke ein unbefriedigtes Bedürfnis. Diese Aussage erklärte sie mit der Wut, die Ausdruck dafür sei, dass Grenzen verletzt wurden, das eigene Ziel oder eine wichtige Person bedroht wird, oder dass man sich nicht ernst- oder wahrgenommen fühlt.



Referentin Danica Widmer (links) und Luzia Koch, Präsidentin der FMG Appenzell.



Gemütliches «Zmörgeles» der über 100 Frauen im «Hecht»-Saal. (Bilder: Vreni Peterer)

Als mögliche Lösungsansätze brachte die Referentin die vier Oberbegriffe Akzeptanz, Achtsamkeit, Autonomie und Bindung ins Spiel. Akzeptanz sei der Mut, negatives Denken zu erlauben, ohne zuzulassen, dass unser Ziel bedroht werde. Akzeptanz beinhalte aber auch, mitfühlend mit sich selbst umzugehen. Achtsamkeit wiederum bedeute, die Anzeichen von Stress im Körper wahrzunehmen, danach zu handeln und zu lernen, dass Symptome keine Probleme sind, sondern Botschaften.

Als weiteren Lösungsansatz bezeichnete Danica Widmer die Autonomie, also das Gegenteil von Abhängigkeit. Mit anderen Worten: Das Einstehen für die eigenen Grenzen, indem man sich von emotionalen Verstrickungen und ungesunden Beziehungen löst. Frühe Bindungsmuster zu verstehen und zu hinterfragen, sei notwendig für eine Heilung. Danica Widmers Schlussatz ihres äusserst informativen Referats lautete: «Gesunde, soziale Beziehungen sind ein Lebenselixier.»