

HEILKUNDE

Der lange Weg zurück

 St. Galler Tagblatt | 06.01.2026

Die Flawiler Handballspielerin Yara Mosimann gibt 13 Monate nach einer schweren Knieverletzung ihr Comeback beim LC Brühl.

Peter Eggenberger

Im Advent 2024 passiert es: Yara Mosimann verletzt sich im Training des Handballclubs LC Brühl ohne Fremdeinwirkung bei der Landung nach einer Aktion in der Luft. «Ich habe das Reissen im linken Knie gehört und gespürt und sofort an eine schwere Verletzung gedacht», erinnert sie sich. Das MRI am nächsten Tag bringt Gewissheit: Kreuzbandriss. Aber nicht nur das: Auch der Meniskus ist in Mitleidenschaft gezogen. Ein Kreuzbandriss ohne weitere betroffene Knieelemente dauert erfahrungsgemäss im Regelfall neun bis zwölf Monate bis zur vollständigen Heilung und Spielfähigkeit. Ein Kreuzbandriss mit Komplikationen kann ein wenig mehr Zeit in Anspruch nehmen.

«Beim Entscheid Musik oder Sport hat den Ausschlag gegeben, dass ich lieber in einem Team bin.» Yara Mosimann hat auch Talent als Gitaristin

Die damals 20-jährige Flawilerin stellt sich schnell auf eine Reha von einem Jahr ein. Erst während der Operation in der Berit-Klinik durch Doktor Adrian Schneider zeigt sich nämlich, dass auch der Meniskus ganz gerissen ist. Gemäss Absprache vor dem Eingriff stellt der Arzt nicht nur das Kreuzband, sondern auch den Meniskus wieder her. Das Kreuzband rekonstruiert er mit einer Sehne aus dem Oberschenkel Mosimanns als Bandersatz. Den Meniskus näht er. Die Operation verläuft komplikationslos.

Zwei Monate nur an Krücken

Die medizinischen Befunde und Massnahmen sind das Eine. Die Aussicht auf die viel Geduld verlangende Reha ist das Andere. «Ein grosser Faktor einer solch langen Reha ist der mentale Aspekt», sagt Mosimann. Es ist ihre erste schwere Verletzung. Sie kann nicht auf eigene Erfahrungswerte zurückgreifen, sondern nur auf die Kompetenz des Arztes und des sie behandelnden Physiotherapeuten Marcel Alder abstützen. Während der ersten zwei Monate darf sie das Knie nicht beladen und kann sich nur mit Krücken fortbewegen. Ein Auf und Ab ist in einer solchen Konstellation normal, nichts als verständlich. Auch Yara Mosimann erlebt es so.

Die regelmässigen Besprechungen im Team der Berit-Klinik hätten ihr Sicherheit und Vertrauen gegeben, schildert sie. In den Anfangsmonaten sei Alder ihr wichtigster Begleiter gewesen, habe ihr immer wieder Mut gemacht und zur Geduld gemahnt. «Zu merken, dass das Knie wieder funktioniert, war ein entscheidender Moment.»

Zwei Situationen im August werfen sie mental zurück. Zunächst verfolgt sie den St. Galler Stadtwerk-Cup als Zuschauerin in der Halle. Ein Jahr zuvor ist sie die Topskorerin dieses Turniers gewesen, hat sich als Stammspielerin etabliert und im Oktober die ersten Länderspiele absolviert.

Mental und athletisch noch stärker

Der Gegensatz ist offenkundig. Und am gleichen Turnier reisst bei ihrer Teamkollegin Annika Lauper auch das Kreuzband. Beide Situationen führen dazu, dass Yara Mosimann Hilfe bei der Hypnosetherapeuten Daniela Kälin sucht und findet.

Die enge Begleitung durch den Staff des LC Brühl, vor allem durch Vroni Keller (zugleich Assistenztrainerin des Nationalteams) und später durch Cheftrainer Raphael Kramer, sowie der Zuspruch ihres Freundes Jannis Scheidiger – seines Zeichens Goalie des HC Kriens-Luzern und der Nationalmannschaft – unterstützen sie ebenso. Seit Mitte November nimmt sie wieder am normalen Training mit der ersten Equipe des LC Brühl teil, zunächst noch in einem gelben Shirt, das ihren Teamkolleginnen signalisiert, dass sie bei Körperkontakt vorsichtig sein sollen. Und nun, dreizehn Monate nach dem Unfall, ist Yara Mosimann bereit für die Rückkehr aufs Spielfeld. Am kommenden Mittwoch im Auswärtsspiel in Herzogenbuchsee soll es so weit sein.

«Es ist der Lohn für die grosse Geduld und die harte Arbeit», sagt sie. Ihr Trainer hat festgestellt, dass sie mental und athletisch auf einem höheren Niveau sei als vor der Verletzung. Dennoch soll sie zu Beginn sacht eingesetzt werden. Für Raphael Kramer ist indessen klar: «Yara wird im Rückraum wieder eine wichtige Rolle übernehmen können und mithelfen, den Abgang von Laurentia Wolff in die Bundesliga im Rückraum zu kompensieren.» Während ihrer Reha war Mosimann eine Art Co-Trainerin auf der Brühl-Bank, primär zuständig für Spielerinnenwechsel und Motivation oder Trost. So blieb sie trotz ihrer Verletzung immer in der Nähe ihres Teams.

Nationalteam bleibt weiterhin ein Ziel

Der LC Brühl als Titelverteidiger ist in der obersten Schweizer Liga mit Anlaufschwierigkeiten in die Saison gestartet und nach zehn Runden im dritten Rang klassiert, drei Punkte hinter GC Amicitia und Yellow. Der Verlust von Wolff sowie etliche Verletzungen nebst Mosimann sind Erklärungsansätze. Zudem stehen im Tor nicht mehr die beiden langjährigen Nationalgoalies Manuela Brütsch und Sladana Dokovic, die zurückgetreten sind.

Weder Kramer noch Mosimann sind deswegen beunruhigt. «Wir haben die Saison in Phasen unterteilt und wollen im Frühling, wenn es um den Meistertitel geht, in einem Leistungshoch sein», sagt Kramer.

Mosimann, die zu 70 Prozent bei der Mobiliar-Versicherung als Verkaufssupporterin arbeitet und daneben im Halbprofi-Modell des LC Brühl trainiert, hat einen Vertrag bis 2027. Sie legt den Fokus auf das Comeback im Club. Das Ziel Nationalteam hat sie nicht aufgegeben. «Ich habe mich zunächst schon richtig geärgert, dass ich durch die Verletzung in einem Zeitpunkt gestoppt worden bin, in dem es mir sehr gut lief und ich mich in Club und Nationalteam hätte etablieren können», gibt sie zu.

Sie wohnt noch zu Hause in Flawil, wo sie bis zum Alter von 14 Jahren Handball spielte, ehe sie zum Brühler Nachwuchs wechselte, weil ihr Talent offenkundig war. Raphael Kramer – auch er ein Ur-Flawiler – kannte sie schon lange, trainierte jedoch in Gossau den männlichen Nachwuchs, darunter Yaras Bruder Damian. Dieser ist jetzt in der dritten Mannschaft von Fortitudo Gossau in der 2. Liga aktiv.

Kramer hätte nie gedacht, dass er einmal bei Brühl dessen Schwester trainieren würde. Es hätte auch anders kommen können: Mosimann war zu Schulzeiten eine begabte Gitarristin, die Preise in mehreren Jugendmusikwettbewerben gewonnen hat. «Beim Entscheid Musik oder Sport hat den Ausschlag gegeben, dass ich lieber in einem Team bin», erklärt Yara Mosimann. Mit dem LC Brühl will sie möglichst oft die erste Geige spielen.



Handballspielerin Yara Mosimann aus Flawil spielt für den Schweizer Meister LC Brühl. Bild: zvg/Balthasar Dörig