

Dringender Frühjahrsputz für die Zillertaler Seele

Der Irrglaube, immer fleißig sein zu müssen, treibt laut Psychologin Caroline Wanner manche an ihre psychischen und körperlichen Grenzen.

Von Angela Dähling

Fügen – „Wir Zillertaler sind fleißige Leut“, das sagen die Talbewohner am liebsten über sich. Warum das so ist, wollte die *TT* von der Fügener Psychologin Caroline Wanner wissen. „Der Fleiß ist für den Zillertaler identitätsstiftend“, bestätigt Wanner. „Das dürfte daran liegen, dass es bei vielen von ihnen seit Generationen weder eine zeitliche noch eine räumliche Trennung zwischen Arbeit und Freizeit gibt“, erklärt sie.

Ob als Bauer auf dem Feld oder als Vermieterin, deren Gäste in der privaten Küche verköstigt wurden – faul herumzustehen, konnte sich da keiner leisten. „Die Wenigsten haben eine Vorstellung davon, wie Entspannen funktioniert. So gesehen hat der Tourismus im Tal große Auswirkungen auf die menschliche Psyche“, weiß die Expertin. Selbst in der Zwischensaison ist man fleißig: Es wird alles gründlichst durchgeputzt, um- oder angebaut. Was sollen auch sonst die Nachbarn denken, für die freilich immer die Tür zum makellosen Daheim offen stehen muss? Die wenigen Pausen, die man sich guten Gewissens gönnt, seien laut Wanner oft mit Suchtpotenzial verbunden: die Zigarettenpause und/oder das Feierabendbier. Ein Teufelskreis.

Frauen, die Beruf, Kindererziehung und Haushalt unter einen Hut bringen wollen und sich keinen Kratzer im Fleiß-Image verzeihen, seien



Caroline Wanner in ihrer Praxis in Fügen. Die Zillertaler Psychologin weiß, dass das Fleißigsein für den Zillertaler identitätsstiftend ist. Ein Glaubenssatz, der im Sinne der Gesundheit hinterfragt werden sollte.

Foto: Dähling

besonders gefährdet, körperliche Probleme dafür in Kauf zu nehmen. Herzrasen, Druck auf der Brust, schnelle At-

mung, kalter Schweiß und die Angst, in Ohnmacht zu fallen, nennt Wanner einige Alarmzeichen. Dann sei schnelle ärztliche Hilfe gewünscht. „Dabei ist die Lebensplanung die Ursache. Sie loszulassen und das Entspannen zu lernen, ist viel härtere Arbeit, als mit einer Panikattacke, etwa durch richtige Atemtechnik, umzugehen“, schildert die Psychologin.

Dass manche Zillertaler nur dann das Gefühl haben, etwas wert zu sein, wenn sie fleißig sind, nimmt laut Wanner mitunter traurige Ausmaße an. „Da wünschen sich einige, dass sie statt eines Burn-outs lieber körperliche Gebre-

chen wie Krebs haben. Weil man das dann wenigstens sehen könnte“, weiß Wanner von Patienten. „Der hat's an den Nerven“ – ein Albtraum, wenn das die Leute über einen sagen würden. „Es muss wurscht sein, was die anderen denken“, betont Wanner. Man solle zu sich und seinen Werten stehen. Man hat nur dieses Leben und das Recht, sich zu entspannen – was viele selbst im Urlaub nicht schaffen. Wanner: „Einen Frühjahrsputz für die Seele statt fürs Haus würde ich mir wünschen. Einer, bei dem Gewohnheiten und bestehende Glaubenssätze gründlich hinterfragt werden.“

