

# „Fehler zu machen, ist legitim“

RollOn-Chefin Marianne Hengl spricht mit der Psychologin Johanna Constantini über den perfekten Körper, Schwächen, Glücksgefühle, Social-Media-Trugbilder und die Demenzerkrankung ihres Vaters Didi Constantini.

**Innsbruck** – Im Sommer lädt Marianne Hengl, Geschäftsführerin des Vereins RollOn Austria, traditionell für die *Tiroler Tageszeitung* beeindruckende Persönlichkeiten zum Interview. Heuer hat sie die Psychologin Johanna Constantini getroffen.

**Marianne Hengl:** Jeder Mensch hat seine Fehler und Macken, das ist es doch, was uns alle einzigartig und besonders macht. Johanna, wie gehst du mit deinen Schwächen um und kannst du mir ein kleines Laster von dir verraten?

**Johanna Constantini:** Ich habe einige Laster. Zu meinen Schwächen zählt sicher, dass ich sehr stur bin, zu ehrgeizig und zu ungeduldig, vor allem mit mir selbst. Manchmal lasse ich mir auch zu viel auf.

**Hengl:** Es erstaunt mich immer wieder, wie sehr die Selbstverbesserungskultur, in der wir leben, auch unser Denken durchdringt. Wie sehr sich viele nach einem perfekten Körper sehnen. Gibt es in der Geschichte Wegmarken, an denen sich das Schönheitsideal fundamental verändert hat?

**Constantini:** Herrschende Schönheitsideale sind immer kulturelle und gesellschaftliche Phänomene. In unserem Zeitalter trägt die Digitalisierung dazu bei, dass die Schönheitsideale globaler werden.

In der Vernetzung liegen viele Chancen, aber auch Risiken.

**Hengl:** Das Streben nach dem perfekten Körper wird immer größer und geht so weit, dass sich Menschen Schönheitsoperationen unterziehen, um sich selbst gerecht zu werden.

**Constantini:** Dieses Streben nach Perfektionismus geht mittlerweile über den Körper hinaus: Man glaubt, man muss effizient sein, gesund sein, Geld haben, fit sein. Der Druck, „perfekt zu sein“, steigt, nicht zuletzt wegen der vorhin angesprochenen Digitalisierung und der damit verbundenen globalen Sichtbarkeit. Wir können Menschen auf der ganzen Welt dabei zusehen, wie sie immer noch schöner und besser werden. Dabei ist das oft ein Trugbild, weil meist nur das nach außen kommuniziert wird, was auch gut wirkt.

**Hengl:** Das heißt im Umkehrschluss, dass Menschen, die keinen perfekten Körper haben, fast keine Chance mehr haben?

**Constantini:** Sie haben es sicher schwerer, weil ihnen ja eine perfekte Welt suggeriert wird. Deshalb muss die Gesellschaft hier aufklärerisch tätig sein: Jeder Mensch darf und muss einzigartig sein.

**Hengl:** Obwohl Feedback dabei hilft, Aufgaben besser zu erledigen und Fehler

zu vermeiden, ist es häufig nicht einfach, Kritik anzunehmen. Wie gehst du mit Kritik um?

**Constantini:** Ich versuche, Kritik so gut es geht anzunehmen. Das gelingt mir nicht immer, gerade wenn die Kritik unter der Gürtellinie liegt. Im Allgemeinen versuche ich, meine Schwächen zu reflektieren und daraus zu lernen.

**Hengl:** Als Psychologin schreibst du in deinem Blog über das Thema „Weil das Leben viele gute Seiten hat...“ Obwohl wir unser Leben heutzutage weitgehend frei gestalten können, sind viele Menschen unzufrieden. Warum?

**Constantini:** Ein großer Teil liegt darin begründet, dass wir viel im Außen suchen. Da gehen viele Glücksgefühle verloren. Man sollte mehr bei sich sein. Das Leben der anderen auf Social Media ständig mitzufolgen, macht nicht glücklich und auch nicht zufrieden. Das ist mittlerweile gut wissenschaftlich belegt.

**Hengl:** Dein Papa Didi Constantini, der an Demenz erkrankt ist, war in der Fußballszene eine beliebte und bekannte Persönlichkeit. Plötzlich hat sich sein und auch dein Leben aufgrund seiner Demenzerkrankung um 180 Grad geändert. Johanna, was hat dich diese Erfahrung gelehrt?

**Constantini:** Ganz vieles. Zum Beispiel, dass Fehler machen legitim ist. Ein an Demenz Erkrankter funktioniert eben nicht so wie ein Gesunder, wenn er zum Beispiel zweimal fragt, wie es einem geht, die Autotür nicht aufbekommt oder in die falsche Richtung abbiegt. Mit diesen Verhaltensweisen umzugehen ist eine sehr lehrhafte Erfahrung.



Zwei starke Frauen: Marianne Hengl (l.) und Johanna Constantini (mit Hund Aby).

Fotos (3): Falk

**Hengl:** Dein Papa war stets für seine tolle Ausstrahlung bekannt. Ich kann mich erinnern, wie mich diese schon als kleines Mädchen umgehauen hat und es bis heute tut. Mit seiner Demenzerkrankung ist etwas eingetreten, vor dem sich manche Menschen fürchten, weil sie für manche kein lebenswertes Leben mehr bedeutet.

**Constantini:** Ich möchte keineswegs sagen, dass das kein

lebenswertes Leben mehr ist. Wir müssen den Schrecken des Nicht-Funktionierens überwinden. Es gibt nach wie vor viele schöne Momente innerhalb der Familie. Auch die vorhin erwähnten Lernprozesse sind bereichernd.

**Hengl:** Was würdest du Menschen raten, die merken, dass es in ihrem Leben nicht weitergeht und es nicht so geworden ist, wie sie es sich einst vorgestellt haben?

**Constantini:** Ich würde ihnen raten, innezuhalten. Ein paar Schritte zurückzugehen. Mit der Ruhe und dem Reflektieren kommt dann oftmals der helfende Gedanke oder die richtige Strategie. Manchmal kann auch professionelle Hilfe die Lösung sein. Man muss nicht mit allem allein zurechtkommen.

Das Gespräch wurde aufgezeichnet von Denise Daum



Hengl: „Das Streben nach dem perfekten Körper wird immer größer.“



Constantini: „Jeder Mensch muss und darf einzigartig sein.“

## NEOS: Kritik an autofreier Stadt

**Innsbruck** – Die NEOS Innsbruck haben sich die von den Grünen vorgelegte Studie zur „autofreien Innenstadt“ nach eigenen Angaben „genau angesehen“ und kritisieren nun viele Punkte daraus. GRin Julia Seidl sagt: „Das vorliegende Konzept wirft mehr Fragen auf, als es klärt. Mit diesem Konzept wird lediglich eine Idee, jedoch in mi-

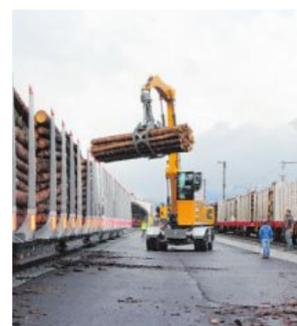
nimalem Ausarbeitungsgrad, präsentiert.“ Eine Komplettumsetzung innerhalb von fünf Jahren, wie Bürgermeister Willi in Aussicht gestellt hat, sei mit dem vorliegenden Papier unrealistisch. „Für uns sind viele Problemstellungen und Lösungsansätze nicht ausreichend untersucht und beantwortet worden.“ Die NEOS würden zu einer star-

ken Verkehrsberuhigung und Reduktion des Parksuchverkehrs auf der Oberfläche im innerstädtischen Bereich stehen. Aber: „Dazu müsste man die Bürger und Unternehmer mit ins Boot holen.“ Außerdem mache es „nicht in jedem Straßenzug wirklich Sinn“, sagt Seidl. Sie nennt die vorgelegten Pläne der Grünen „unausgereift“. (TT)

## Zillertalbahnhof reagiert auf Beschwerden der Anrainer

**Jenbach** – Der Unmut war vor einigen Wochen groß. Der Verladelärm bei der Zillertalbahnhof brachte etliche Bewohner am Jenbacher Rot- Holzweg um den Schlaf. Sie beschwerten sich über das laute Rumpeln und Pfeifen. Im Fokus steht dabei die Umladung von Holzstämmen, die per ÖBB angeliefert werden und dann vom neuen Terminal mit Spezialwagen der Zillertalbahnhof zu Binderholz nach Fügen verfrachtet werden.

Seitens der ZVB zeigte man sofort Verständnis. Technikvorstand Helmut Schreiner lud daher zu einem Treffen mit den Anrainern und bot auch gleich etliche Maßnahmen an. So wird der Baggerfahrer angewiesen, die Holzladung behutsam auf die Waggon zu bringen, auch einen Verladestopp zwischen 22 und 6 Uhr will Schreiner anordnen. Zudem werde an Sonntagen nicht mehr verladen. Ein weiterer Störenfried war ein Laubbläser, mit dem die Wagen von Rindenresten befreit werden. „Ich habe



Die Holzverladung in Jenbach soll nun leiser funktionieren. Foto: Zwickmagl

mich sofort um ein wesentlich geräuscharmeres Motor-Abblasgerät bemüht. Auch mir war diese Art von Lärm-entwicklung von Beginn an ein Dorn im Auge“, versichert Martin Sigl, der für die Logistik bei Binderholz verantwortlich ist.

„Mittlerweile liegt uns ein Lärmgutachten vor und wir wollen überhaupt nichts beschönigen. Laut nachgedacht wurde beim Treffen mit den zehn bis 15 Anrainern über eine Lärmschutzwand. Da heißt es aber mit den ÖBB, die da-

bei einiges mitzureden haben, auf einen Nenner kommen“, sagt Helmut Schreiner, der von einer guten Diskussionsbasis beim Treffen spricht.

Und so sieht es nicht nur Andreas Lackner (ZVB), sondern auch Christian Nogalo als Anrainer, der sich bei der Zillertalbahnhof und BM Dietmar Wallner wegen der Lärm-entwicklung beschwert hat. Wie hoch und wie lang eine Lärmschutzwand sein müsste, soll ein weiteres Gutachten ans Tageslicht bringen. Schläuer als heute ist man dann Ende September. „Wir wollen ein Miteinander und keinen Krieg“, betonen Schreiner und Sigl. Von Mitte Mai bis Ende Juni wurden schon 1000 Waggon der ZVB abgefertigt, bis zum heutigen Tag dürften es rund 2000 Wagen sein. „Und ein Waggon bedeutet ein Minus von zwei Lkw, mit denen sonst die Straße belastet würde“, sagt Sigl. „Wir nehmen die Beschwerden jedenfalls ernst“, sagt ZVB-Technikvorstand Schreiner. (zu)

**TANZ MIT UNS DURCH'S LEBEN ...**

**JA ZU TIROL!**  
EINE INITIATIVE FÜR STÄRKUNG DER TIROLER WIRTSCHAFT

**TANZSCHULEN - TANZSPORT- & FELDENKRAIS ZENTRUM VALLAZZA**

ERLEBE DEN HERBST MIT VIELFÄLTIGEM TANZSPASS FÜR JEDES ALTER  
Infos unter 0664/204 38 40 oder 0660/ 82 69 448 (TANZHIT)  
Alle Kurstermine & Buchungen jederzeit auf [www.vallazza.at](http://www.vallazza.at)  
Kursangebote ab Herbst auch wieder in Kaltenbach/Zillertal

**Innsbrucks neuester Tanzschul-Hotspot - ABC Rossau, Valiergasse 58**  
**ALLE SÄLE KLIMATISIERT MIT NEUEM VIRENSCHUTZSYSTEM**