

„ERST DIE FREMDE LEHRT UNS,
WAS WIR AN HEIMAT BESITZEN.“

THEODOR FONTANE, SCHRIFTSTELLER (1819-1898)

AUSLANDSSÜDTIROLER UND DAS THEMA HEIMWEH

Dahoam bleibt dahoam

Schweizer Söldner galten im 16. Jahrhundert als „Erfinder“ des Heimwehs. Fernab der Berge starben sie vor Kummer. Zwar ist „morbus helvetica“ heute kein medizinisches Krankheitsbild mehr. Doch die Sehnsucht nach Mama, Knödel und Gipfelkreuzen bewegt trotz weltweiter Vernetzung noch immer die Generationen. Spießigkeit hin oder her.

Von Martina Hofer

Plötzlich ist es da, dieses Sehnen, das von irgendwo zwischen Herz und Magen in kleinen intensiven Wellen durch den Körper pulsiert, die Knie weich macht und die Sinne intensiviert bis hin zum Schmerz. Wohl jeder hat es schon einmal gespürt, ausgelöst vielleicht von einem Geruch, einer Melodie oder dem Bild in einer Auslage, vor der man unvermittelt stehen bleibt.

„Heimweh weckt die Sehnsucht nach der Kindheit“, gesteht der gebürtige Oberbozner Michael Ausserer. Wenn es ihn in seiner Wahlheimat Wien überkommt, kocht er Knödel, ruft Mama an oder spielt im Internet „Online-Watten“. Es ist seine persönliche Therapie gegen ein seltsames Leiden, für das es keine Medikamente gibt und auch keinen Laborbefund, der die Diagnose bestätigt. Und doch kann diese Sehnsucht, glaubt man medizinischen Beschreibungen, eine bedeutende Zerrüttung der körperlichen Gesundheit, Entkräftung, Abzehrung, Fieber und gar den Tod hervorrufen. Aber warum? Das ist die Kernfrage über eine geheimnisvolle Energie, die, wie der Philosoph Karl Jaspers 1956 schreibt, Menschen sogar Verbrechen begehen lässt.

HEIDI, DAS HEIMWEH-MÄDCHEN

Lange Zeit glaubte man, das Heimweh entstehe durch den Verlust der Berge. Dementsprechend hielt man es 200 Jahre lang für eine „Schweizer Krankheit“, erstmals beschrieben von dem Baseler Arzt Johannes Hofer im Jahr 1688. Er war es auch, der den Begriff „morbus helvetica“, zu Deutsch



687 Kilometer entfernt

„Heimat ist letztlich nicht das Dolomitenmassiv oder der Kastanienweg.“

Manuel Esposito, Schauspieler aus Bozen, lebt seit neun Jahren in Berlin.

„Ich sage immer: die Heimat liebt man, auch wenn sie dich schlägt. Heimat ist eben diese Welt, in der man seine ersten Erfahrungen auf dieser Erde sammelt und woran man viele schöne Erinnerungen knüpft. Für mich ist Heimat zu guter Letzt nicht das Dolomitenmassiv oder der Kastanienweg. Es sind die Menschen, die dort leben und das damit verbundene Lebensgefühl. Interessanterweise überkommt mich das Heimweh meist, wenn ich in Südtirol bin. Hier wird mir einmal mehr bewusst, was ich verpasse. Zwar kann ich in Berlin bei schönem Wetter ebenso in den Park gehen, doch die frische Bergluft und die Farbe des Himmels spüre ich in Berlin nicht. Um Heimatflair in die deutsche Hauptstadt zu zaubern, laufe ich in Berlin gern mit einem Sarner-Janker bekleidet umher und finde es total witzig, wenn die Leute sagen: ‚Trägst du heute aber eine schicke Strickjacke.‘“

„Heimweh“ prägte und die Bergbewohner als Risikogruppe einstufte.

Literarisch verewigt ist das Thema Heimweh in der Figur von „Heidi“ (1789). In der Großstadt Frankfurt vermisste das in den Bergen aufgewachsene Mädchen ihre Almhütte, den Öhi und den Geißenpeter. Mit ihrem Leiden wird Heidi zum Sinnbild der Schwachen und Unterdrückten. Gerade in der Zeit des Fortschritts und der Moderne kristallisierte sich diese Sehnsucht als Problem von Dienstboten, Immigranten und anderen Deklassierten heraus, welche die Heimat verlassen mussten, um zu überleben.

PELES TRÄNEN

Mittlerweile gibt es für Heimweh den Fachterminus „disembedding“. Das Gefühl, nicht anzukommen dort, wo man lebt, diese Ahnung der Fremdheit und der Heimatlosigkeit, trifft nicht nur Diplomaten.

Die Globalisierung der Wirtschaft und eine veränderte Arbeitswelt erfordern von Arbeitnehmern immer größere Flexibilität. Zwar ist der Globus dank Flugverkehr, Internet und Telefon zu einem Dorf geschrumpft, dennoch sind Menschen keine Maschinen, die überall auf der Erde funktionieren. Paradebeispiel ist der Fall des Fußballstars Pelé. 1958 nach Schweden transferiert, diagnostizierten die Ärzte dem 17-jährigen Brasilianer recht bald „Infantilität“. Der Grund: Schweden war dem Ballzauberer viel zu kalt, er wollte weder spielen noch trainieren, sondern nur nach Hause. Erst seine sechs Tore in drei Spielen besserten seine Laune. ●



**ALLES IST HANDEBEN,
ICH SCHAU IN DIE FERNE,
UND SO SCHÖN DIES LAND AUCH
SCHEINEN MAG,
MIR FEHLEN MEINE BERGE.“**

SONGTEXT DER SÜDTIROLER GRUPPE „FREIWILD“



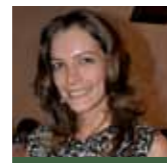
Foto: Martina Hofer/Alex Zingerle, Fotocommunity.de



HEIMWEH UND FERNWEH

Die Ursachen des Heimwehleidens sind so vielfältig wie ihre Symptome. Bei einem Ortswechsel gehen vertraute Umgebung, gewohnte Abläufe und Bezugspersonen verloren. Möglicherweise muss man sich an ein anderes Klima, Essen oder fremde Bräuche gewöhnen, eine neue Sprache lernen, eine andere Rolle finden oder neue gesellschaftliche Regeln akzeptieren. Dies kann dazu führen, dass sich Menschen heimatlos fühlen, ruhelos sind und ständig auf der Suche, ohne zu wissen, wonach. Als Kinder empfand man das Getrenntsein von der heimischen Umgebung wie einen körperlichen Schmerz. Das Elternhaus ist ja so etwas wie der erste Seelenzustand. Es ist der Boden, auf dem man wächst. Später dehnen sich die Heimatgefühle aus: auf neue Städte, auf andere Menschen, Gegenstände oder Gewohnheiten und man fühlt sich darin verwurzelt.

Warum Menschen trotzdem zu neuen Ufern aufbrechen? Weil Heim- und Fernweh oft Hand in Hand gehen. Denn: der Drang, Neues zu entdecken und die große Sehnsucht nach der Fremde würden ihren Reiz verlieren, wenn es nicht irgendwo einen Ort gäbe, an dem man sich fast blind bewegen kann – eine Art Basislager, das Sicherheit schenkt. „Und zu dem man immer wieder gerne zurückkehrt“, sind sich die Heimatfernen Manuel, Michael, Eva, Stefanie und Dieter eins. Die fünf Südtiroler haben ihr Glück im Ausland gefunden. Trotzdem ist Südtirol für sie mehr als eine reine Urlaubsdestination. Die Gründe dafür liegen klar auf der Hand: „Dahoam bleibt eben dahoam“.



11.767 Kilometer entfernt

**„Wenn ich krank bin, sehne ich mich nach daheim.“
Stefanie Gasser, Beauty und Wellness-expertin aus Villanders lebt seit zwei Jahren in Ubud auf der Insel Bali.**

„Wenn ich krank bin, wünsche ich mir, daheim zu sein. Ich hätte gern meine Mami bei mir, die mir eine Suppe kocht und sagt: ‚Iss, Mädchen‘, auch wenn ich keinen Hunger habe. Leider muss ich mich heute mit einem Telefonat und eine Rezeptanleitung zur Fleischbrühe zufriedener geben. Dafür gibt es auf Bali viele Dinge, die mich an Südtirol erinnern. Ich war in meiner Kindheit viel auf der Alm und immer im Freien unterwegs. Auch auf Bali passiert praktisch alles unter freiem Himmel, ich arbeite, koche und esse draußen. Zudem gibt es ähnlich oft schönes Wetter und ich halte zwei Katzen, die mich an die Stubentiger aus meiner Kindheit erinnern. Generell bedeutet Heimat für mich Kindheit, Natur und Familie. Zwei bis dreimal im Jahr kehre ich nach Villanders zurück, wo mein erster Weg zur Familie und dann in die Pizzeria führt. Früher hatte ich die fixe Idee, irgendwann nach Südtirol zurückzukehren. Heute bin ich mir da nicht mehr so sicher. Gewiss ist: wenn ich drei Wochen daheim bin, packt mich wieder das Fernweh. Ich will Neues erleben. Wohl auch deshalb, weil ich immer weiß, dass ich zurückkehren kann und mich meine Familie mit offenen Armen empfängt.“



423 Kilometer entfernt

**„Ich telefoniere täglich mit meiner Familie.“
Michael Ausserer, Sendungsverantwortlicher des österreichischen Frühstücksfernsehens „Café Puls“ (Puls4) aus Oberbozen lebt seit zwölf Jahren in Wien.**

„Es vergeht auch nach zwölf Jahren kein Tag, an dem ich nicht an daheim denke. Zwar habe ich in Wien mittlerweile meinen Lebensmittelpunkt und meine Partnerin gefunden, dennoch sage ich auch heute noch, ich fahre: ‚hoam inni und Wien ausi‘. Keine Frage, ich bin gern im Ausland, auch weil die beruflichen Chancen für mich besser sind. Die Sehnsucht nach Freunden, Familie und der einzigartigen Landschaft aber ist omnipräsent. Wenn ich über den Brenner fahre, das passiert ca. sechs Mal im Jahr, geht mein Herz auf. In Südtirol ticken die Uhren noch etwas langsamer, die Lebensqualität ist höher, die Leute sind zufriedener und die Menschen schauen nach vorne. Optimismus ist heute die wahre Tapferkeit und in Südtirol gibt es viele Optimisten. Egal wie groß die Steine sind, die sie mit sich herumtragen. Mag sein, dass man sich nach Jahren der Trennung von der Heimat nur noch auf die schönen Dinge besinnt, doch ich halte mich auch über Internet auf den Laufenden und telefoniere einmal täglich mit meiner Mutter oder meiner Schwester. Mit meiner Partnerin, sie kommt aus Graz, spreche ich bewusst südtirolerisch. Sie weiß was eine ‚Huder‘ ist oder was ‚aufi und oi‘ bedeutet. Wird die Sehnsucht besonders groß, koche ich mir selbst Speckknödel und Schlutzkrapfen, esse Schüttelbrot oder Loacker-Tortinas und spiele online Watten gegen andere Südtiroler. Großartig.“



446 Kilometer entfernt

**„In mein Autokennzeichen habe ich die Buchstaben BZ integriert.“
Dieter Atzwanger aus Bozen lebt seit zehn Jahren in Frankfurt.**

„Heimat bedeutet für mich Bozen, Berge, gutes Essen und mein Auto. Ich fahre in Frankfurt einen Wagen mit ‚BZ-Kennzeichen‘. So erinnere ich mich immer an daheim, wenn ich ins Auto einsteige. Heimweh überkommt mich besonders im Winter. Wenn ich aus dem Fenster schaue, schönes Wetter sehe, aber keine Berge, dann würde ich am liebsten sofort die Koffer packen. Leider geht sich dies nicht öfter als vier- bis fünfmal im Jahr aus. Dafür treffe ich mich in Frankfurt manchmal mit anderen Südtirolern, gern auch zum Knödelessen, damit ich etwas Dialekt sprechen kann. Wohl auch deshalb sagen meine Freunde in Frankfurt immer noch, dass ich mit Akzent spreche.“



4.530 Kilometer entfernt

**„In der Schweinefleisch-abteilung überkommt mich das Heimweh.“
Eva Orgiseg, Unternehmensberaterin aus Brixen, lebt seit zwei Jahren in Abu Dhabi/Saudi Arabien.**

„Abends im Freien sitzen und einen Aperitif einnehmen, so wie es in Südtirol üblich ist, das vermisste ich in Abu Dhabi sehr. Alkoholkonsum in der Öffentlichkeit ist hier untersagt. Auch in der Schweinefleischabteilung überkommt mich schon manchmal das Heimweh. Zwar gönne ich mir ab und zu den Luxus und kaufe Speck ein, doch in Saudi Arabien kostet er sehr viel. In der Ferne vermisste ich meine Familie, Freunde, das gute Essen und die tolle Landschaft. Besonders im Sommer, wenn in Abu Dhabi 50 Grad Außentemperatur herrschen und man sonntags nichts anderes tun kann als im klimatisierten Wohnzimmer fern zu sehen, wünsche ich mich hinauf auf einen Gipfel, zurück nach Südtirol. Leider schaffe ich es nur ein bis zweimal im Jahr nach Brixen. Ob ich irgendwann Saudi Arabien den Rücken kehre? Mittelfristig sicher, doch ich weiß nicht ob es zurück nach Südtirol geht, oder anderswo hin. Das ist Zukunftsmusik.“



Ein Duft, ein Geschmack, ein Gefühl – all das kann Heimat sein.



+ Forschungsnews aus München

ARME MÄNNER:

Frauenmangel ruiniert Geldbeutel
Wenn Männer das Gefühl haben, dass es in ihrem Umfeld zu wenig Frauen gibt, schlagen sie in finanzieller Hinsicht über die Strenge: Sie kaufen ohne zu überlegen ein, sparen weniger und greifen häufiger zur Kreditkarte, ergab eine aktuelle Studie. Auf diese Weise wollen sie gegen ihre Konkurrenten gewinnen, glauben US-Forscher. Das gleiche Phänomen ist aus dem Tierreich bekannt: Ein Mangel an Weibchen treibt Männchen in Konkurrenzkämpfe. Statt auf physischer Ebene trügen Männer diesen Wettkampf über Geld oder gesellschaftlichen Status aus, so die Wissenschaftler.

AUGENSCHMAUS

Trauben erhalten Sehvermögen
Die antioxidativen Inhaltsstoffe von Trauben können der altersbedingten Makula-Degeneration (AMD) vorbeugen, wie eine Studie mit Mäusen zeigt. Die AMD ist eine der Hauptursachen für Sehbehinderung und Blindheit bei älteren Menschen. Es gehen dabei Zellen der Netzhaut im Bereich des gelben Flecks (Makula) zugrunde, wodurch das Sehvermögen in der Mitte des Blickfelds abnimmt. Die Mäusetests belegten, dass oxidativer Stress etwa durch freie Radikale zu diesen Netzhautschäden beitragen. Eine Ernährung mit vielen natürlichen Antioxidantien, wie sie in Trauben stecken, könne davor schützen, sagen die Forscher.

Die Biologin und Medizinjournalistin Martina Feichter aus Mühlen in Taufers arbeitet seit vier Jahren beim Gesundheitsportal NetDoktor.de in München. IN liefert sie wöchentlich das Neueste aus der Gesundheitsforschung.
Weitere News unter www.netdoktor.de