

MIT UNS IM GLEICHGEWICHT



Aspekte der seelischen Gesundheit in grünen Berufen

Ausgabe 1



ERFAHRUNGS-
BERICHTE
+
EXPERTENINTERVIEW
Prof. Dragano
über die Bedeutung
des Zusammen-
halts

STRESS ABBAUEN – GESÜNDER LEBEN

Belastungen in positive Bahnen lenken

PRÄVENTION UND ENTLASTUNG

Stress erkennen und Entspannung lernen

GESUNDHEITSANGEBOTE DER SVLFG

Hilfe für schwierige Situationen



MIT UNS IM **GLEICHGEWICHT**



Aspekte der seelischen Gesundheit in grünen Berufen



Sozialversicherung für Landwirtschaft,
Forsten und Gartenbau (SVLFG)

A photograph of a middle-aged man with white hair and glasses, wearing a brown suit jacket over a light blue shirt. He is standing in a field of tall grass, holding a bundle of harvested grass in his hands. The background is a soft-focus landscape with a line of trees under a bright sky.

»SEELISCHE
GESUNDHEIT
DARF KEIN
TABUTHEMA
SEIN.«

Martin Empl



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

„je müder ich wurde, desto mehr trieb ich mich an.“ Dieses Zitat stammt von dem Psychoanalytiker und Sozialarbeiter Herbert Freudenberger, der als Erster in den 1970er-Jahren das „Burn-out-Syndrom“, auch aus eigener Erfahrung, beschrieb. Woher kommt dieser Zustand maßloser Erschöpfung? Betroffene brauchen häufig die eigenen Kraftreserven komplett auf und nehmen eigene Bedürfnisse im Dauerstress nicht mehr wahr. Ein solches Verhalten ist der Nährboden für das aufkommende Gefühl, sich sprichwörtlich ausgebrannt zu fühlen.

Die Menschen in der grünen Branche sehen ihre Arbeit als Motivation und auch als eine Quelle von Vitalität. Dies ergab eine unserer Versichertenbefragungen vor einigen Jahren. Die Liebe zum Betrieb und zur Arbeit ist dabei eine Ressource, die gesundheitsförderlich ist. Dem entgegen steht eine stetige Zunahme an Arbeitsintensität, Verantwortungsdruck und finanziellen Existenzkämpfen. Auch der Druck aus der Gesellschaft durch die Medien nimmt zu.

Stress kann durchaus motivieren und zu Höchstleistungen befähigen, er gehört auch zu einem normalen und gesunden Leben dazu. Aber wenn der Druck nicht mehr nachlässt und Anspannung zum Dauerzustand wird, kann das körperliche und seelische Gleichgewicht kippen. Spätestens dann laugt Stress aus und spornt nicht mehr an. Chronischer Stress führt zu einem Ungleichgewicht zwischen den täglichen Anforderungen und den inneren Ressourcen, die nicht unerschöpflich sind. Stress kann deshalb auch krank machen.

Wir wollen mit unserer Kampagne „Mit uns im Gleichgewicht“ die seelische und somit auch die körperliche Gesundheit der Menschen in Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau stärken. In diesem Magazin möchten wir bewährte Gesundheitsangebote der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) in Erinnerung bringen und neue Wege mit neuen Angeboten aufzeigen. So stellen wir in diesem Magazin unter anderem ein onlinebasiertes Selbsthilfetool vor und lassen Spezialisten zu Wort kommen. Wir wollen ermutigen, Hilfen vor Ort anzunehmen, und Wissenswertes zum Thema seelische Gesundheit vermitteln. Wir wollen auch Geschichten erzählen von Menschen, die selbst betroffen sind oder waren. Um Mut zu machen – Mut, selbst darüber zu reden und sich helfen zu lassen. Das Thema seelische Gesundheit darf kein Tabuthema mehr sein.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie den schöpferischen Wert von Pausen wieder entdecken und genießen – lesen Sie dazu auch den Artikel auf Seite 16 und 17. Nutzen Sie unsere Gesundheitsangebote, um die immer größer werdenden Belastungen in unserem Berufsalltag zu meistern. Und bewahren Sie sich so Lebensfreude, Arbeitsfreude und Gesundheit.

Ihr

Martin Empl

Vorstandsvorsitzender der Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)

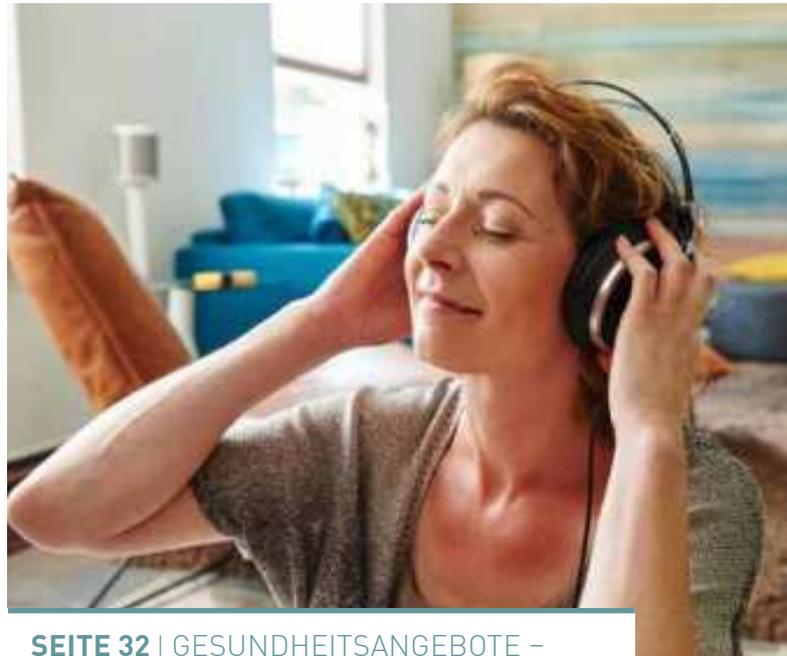


SEITE 08 | PRÄVENTION UND ENTLASTUNG

Lesen Sie, was Stress und Stressreaktion bedeuten (S. 08) und wie Sie Entspannung und Achtsamkeit fördern können (S. 10). Die richtige Atmung (S. 14) kann dabei viel bewirken. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie zu erholsamem Schlaf kommen (S. 16).

SEITE 18 | ERFAHRUNGSBERICHTE

Es ist häufig schwer, über seelische Belastungen zu sprechen. Betroffene berichten, wie sie mit Überlastung und den Folgen umgingen und was ihnen wirklich geholfen hat.



SEITE 32 | GESUNDHEITSANGEBOTE – VOR ORT ODER DIGITAL

Die SVLFG unterstützt Sie mit zahlreichen Gesundheitsangeboten. Lesen Sie, was am besten zu Ihnen passt. Digital oder vor Ort in Seminaren und Workshops: Die Angebote der SVLFG sind an Ihrem Bedarf ausgerichtet.



SEITE 48 | FAMILIE

Sie sind häufig tragende Säulen der Betriebe und arbeiten oft an der Belastungsgrenze. Lesen Sie, welche Angebote die Familienberatung für Frauen und Familien macht.

INHALT

01 PRÄVENTION UND ENTLASTUNG

Stress und Stressreaktion <i>von Dr. Petra Hempel</i>	08
Entspannung und Achtsamkeit <i>von Dr. Petra Hempel</i>	10
Atmung <i>von Dr. Petra Hempel</i>	14
Schlaf und Pausen <i>von Dr. Petra Hempel</i>	16

02 ERFAHRUNGSBERICHTE

Wenn es der Seele zu viel wird, streikt der Körper <i>von Christine Schmid</i>	18
Gesundheitsangebot: Gesprächsführung nach traumatischen Ereignissen	22
Das Leid der Angehörigen <i>von Christine Schmid</i>	23
Gesundheitsangebot: Trainings- und Erholungswoche für pflegende Angehörige	25
Abstand tut not. Reden hilft. Sport und ein Hobby auch. <i>von Christine Schmid</i>	26
Gesundheitsangebot: Gesundheit kompakt	28
Eine junge Bauernfamilie zeigt, dass es auch anders geht <i>von Christine Schmid</i>	29
Gesundheitsangebot: Stressmanagement	31

03 GESUNDHEITSANGEBOTE – VOR ORT ODER DIGITAL

Hörbuch: Stress, psychische Belastung, Burn-out – handeln, bevor der Beruf krank macht	32
eLearning Tool: Der gesunde Betrieb – Los geht's	33
eLearning Tool: Förderung psychischer Gesundheit als Führungsaufgabe	33
GET.ON – das Online-Gesundheitstraining für zu Hause <i>von Dr. Elena Heber</i>	34
Individuelle Hilfe bei psychischen Belastungen – schnell und direkt <i>von Christiane Mayer</i>	36
Raus aus dem Alltag <i>von Christiane Mayer</i>	37

04 HERAUSFORDERUNG BETRIEBSÜBERGABE – LÖSUNGEN UND ANGEBOTE

»Wenn man nicht mehr gebraucht wird« <i>Interview mit Margret Hospach</i>	38
Gesundheitsangebot: Betriebsübergabe – ein Gesundheitsthema	39
Betriebsübergabe gut und gesund gestalten <i>von Susanne Fischer und Erhard Reichsthaler</i>	40

05 SEELISCHE PRÄVENTION | HILFSANGEBOTE UND EXPERTENINTERVIEW

Erste Hilfe für die Psyche – Wegschauen ist die schlechteste Lösung <i>Gespräch mit Fred Weisz</i>	42
»Ein guter zusammenhalt wirkt sich positiv aus.« <i>Experteninterview mit Prof. Dr. Nico Dragano</i>	44

06 RATGEBER | TIPPS | HINWEISE

Nordic Walking »Wenn nichts mehr geht, dann geh.« <i>von Meinrad Fußeder</i>	46
--	----

07 FAMILIE

Am Anfang steht der Griff zum Hörer <i>Gespräch mit Pastorin Ricarda Rabe</i>	48
---	----

08 STANDORTE IN DEN REGIONEN

Wo finde ich vor Ort Hilfe?	51
-----------------------------	----

09 DIE SVLFG STELLT SICH VOR

Wir über uns	54
Impressum	55



DR. PETRA HEMPEL

ist seit 2013 als Referentin der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau in den Bereichen „Psychosoziale Netzwerke“, „Stressmanagement“ und „Betriebsübergabe“ tätig. Darüber hinaus ist Frau Dr. Hempel Referentin in Gemeinden, Kliniken und Unternehmen bundesweit und in den angrenzenden Ländern. Frau Dr. Hempel verfügt über zwei Diplomabschlüsse in den Bereichen Sozialwesen sowie soziale Therapie und promovierte auch auf diesem Feld. Neben verschiedenen Tätigkeiten in der Beratungspraxis lehrt sie an der Fachhochschule Frankfurt.
www.praxis-petra-hempel.de

STRESS UND STRESSREAKTION

Maschinenpflege verlängert die Betriebsdauer

„Logisch, das ist nicht neu“, werden Sie sagen. Wenn die Arbeit erledigt ist, werden Geräte und Maschinen gesäubert, wird eventuell der Tank gefüllt und werden – wenn nötig – andere Wartungs- und Reparaturarbeiten ausgeführt. Anschließend werden die Geräte und das Maschinengut gelagert und abgestellt, damit sie beim nächsten Mal wieder voll einsetzbar sind. Vor allem können sie so lange Jahre zuverlässig in Betrieb sein. Möglicherweise geht es damit Ihren Geräten und Maschinen besser als Ihnen selbst. Mal ehrlich: „Pflegen“ Sie sich ausreichend? Erlauben Sie sich echte Erholungspausen, besonders in stressigen Zeiten?

Der Säbelzähntiger

Weshalb ist Entspannung so wichtig und dieses Thema immer präsenter? Um die Wirksamkeit und den Nutzen von Entspannung zu verstehen, ist es nötig, sich mit dem Gegenpol Stress zu befassen. Denn es geht nur eines: Entweder bin ich gestresst oder ich bin entspannt. Stress und Entspannung wirken entgegengesetzt und schließen sich aus. Stress liegt in unserer Natur und dient unserem Überleben in akut bedrohlichen Situationen. Stellen Sie sich einen Steinzeitjäger auf der Jagd vor, der plötzlich einem Säbelzähntiger gegenübersteht. Eine klassische Stresssituation, in der sich die Frage stellt: Kampf oder Flucht? Der Körper reagiert automatisch im „Kampf und Flucht“-Modus, der eine absolut sinnvolle Funktion der Natur ist, um bedrohliche Situationen zu überstehen. Dazu wird in Millisekunden ein ausgeklügeltes Notfallsystem im menschlichen Körper aktiviert: Reflexartig wird das Hormon Adrenalin ausgeschüttet, damit wir schnellstens reaktionsbereit sind. Sogleich sind wir hellwach, fokussiert und aggressiv. Muskeln werden stärker durchblutet und spannen sich an, das Herz schlägt

schneller, Atemfrequenz und Blutdruck steigen. Sämtliche Energien werden im Körper gebündelt, um zu überleben. Akute Stressreaktionen erfordern ein Höchstmaß an körperlicher Energie und dies kann immer nur eine begrenzte Zeit aufrechterhalten werden.

Hat der Steinzeitjäger überlebt und ist die Gefahr vorbei, setzt automatisch eine Entspannungsreaktion ein. Der Jäger ruht sich aus, um sich von seinem Überlebenskampf zu erholen und sich zu regenerieren. Soweit die Bio-Logik der Natur.

Wir haben es heute mit anderen „Säbelzähntigern“ zu tun, die mitunter in kürzesten Abständen auf uns zukommen. Wir haben mit Zeit- und Leistungsdruck, mit gesteigerter Bürokratisierung, schwelenden Konflikten, dem Spagat der Vereinbarkeit von Familie und Beruf, finanziellen Sorgen, Zukunftsängsten oder permanenter Erreichbarkeit zu tun. Eine stetig zunehmende Zahl von Menschen lebt mit chronischem Stress und erreicht immer seltener den natürlichen Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit. Während eine akute Stressreaktion zu kurzfristigen Höchstleistungen führt, ist permanenter, chronischer Stress ohne ausreichende Erholungsphasen eine ernst zu nehmende Bedrohung für die Gesundheit, für die Lebensqualität und im schlimmsten Fall für die Lebensdauer. Chronischer Stress oder stetige, chronische Überforderung beschleunigt den Alterungsprozess, schädigt das Immunsystem und führt unweigerlich zu einem Zusammenbruch. Bei dem einen früher, bei dem anderen später. Wenn Sie sich nun zurücklehnen und der Meinung sind, weil Ihnen Ihr Beruf, Ihre Arbeit Spaß macht, hätten Sie keinen Stress – weit gefehlt. Jede Herausforderung an uns (Wie bekomme ich das hin? Welche Lösungen gibt es dafür? Wann ist die beste Zeit dafür?) oder unseren Körper (zum Beispiel Hunger, Durst und Kälte) nötigt unseren

Körper, das komplette „Kampf-Flucht-System“ zu aktivieren. Der Körper unterscheidet nicht zwischen positivem und negativem, geistigem oder körperlichem Stress. Der einzige Unterschied: Negativer Stress schädigt uns nachhaltiger und führt schneller zu ernsthaften Erkrankungen, positiver Stress dagegen verlangsamt diesen Prozess. Ein Beispiel dazu aus meiner Praxis: Ein Angestellter, der sehr gerne und sehr erfolgreich arbeitete, sich wohl und keinesfalls gestresst fühlte, bekam einen Herzinfarkt. Die Ärzte führten diesen nachweislich auf den Stress zurück. Der Klient war ehrgeizig und stellte sich gerne neuen beruflichen Herausforderungen, arbeitete dadurch häufig länger. Kopf und Geist fühlten sich gut an, von ihm unbemerkt – oder ignoriert, weil die Arbeit Spaß machte und er die Körpersignale nicht wahrnahm oder nicht wahrnehmen wollte – schüttete der Körper bei allen neuen, ungewohnten Herausforderungen oder schwierigen Situationen Stresshormone aus. Kampf oder Flucht. Stelle ich mich der Herausforderung oder nicht? Es traten Signale auf, wie Schwitzen, ab und an einmal Kopfschmerzen, aber das ging schnell vorbei, so der Klient. Dadurch, dass er ein Wohlgefühl und Freude an der Arbeit hatte, waren echte Erholungseinheiten seiner Meinung nach nicht nötig und so schadete er über die Jahre seinem Körper. Sehr häufig reagieren Körper und/oder Geist eines gestressten Menschen mit Depressionen, Rücken- und/oder Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Problemen oder gar einem Herzinfarkt. Spätestens dann



findet die Daueranspannung geradezu zwangsweise ein Ende. Und wenn der gestresste Mensch vorher immer der Meinung war, „Es geht schon noch“, „Das muss heute auch noch fertig werden“ oder „Ich bin doch nicht gestresst“, und sich keine Pausen gönnt, hat er nach einem Zusammenbruch im Krankenhaus und während der meist anschließenden psychosomatischen Kur mehr Zeit, als ihm mitunter lieb ist.

Text: **Dr. Petra Hempel**

Testen Sie Ihr Stresslevel mit unserem Stresstest.

Fragen Sie sich deshalb ernsthaft und ehrlich, ob folgende Aussagen auf Sie zutreffen:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nach der Arbeit fühle ich mich ausgebrannt und müde. | <input type="checkbox"/> Einschlafprobleme/Schlafstörungen machen mir zu schaffen. |
| <input type="checkbox"/> Wenn der Tag sehr stressig war, bin ich überdreht und kann kaum abschalten. | <input type="checkbox"/> Morgens bin ich müde und erschöpft. |
| <input type="checkbox"/> Zu entspannen und „runterzufahren“ fällt mir schwer. | <input type="checkbox"/> Es fällt mir zunehmend schwer, mich zu konzentrieren. |
| <input type="checkbox"/> Ich leide immer öfter unter Kopfschmerzen. | <input type="checkbox"/> Immer öfter vergesse ich sogar die einfachsten Dinge. |
| <input type="checkbox"/> Ich fühle mich überfordert, es wächst mir alles „über den Kopf“. | <input type="checkbox"/> Ich grübele immer öfter. |
| <input type="checkbox"/> Ich bin gereizt, nervös und leide unter Nacken-/Rückenschmerzen. | |
| <input type="checkbox"/> Lärm und laute Geräusche belasten mich. | |
| <input type="checkbox"/> Ich habe öfter Verdauungsprobleme und häufig keine Lust auf Essen. | |

Haben Sie zwei oder drei dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet? Dann sollten Sie unbedingt weiterlesen, wie Sie Ihren Stress abbauen und sich auf einfachste Art und Weise und in kürzester Zeit ausreichend entspannen können.

Eventuell sollten Sie auch einmal darüber nachdenken, ein Stressmanagementseminar zu besuchen. Denn hier lernen Sie vielfältige Techniken und Methoden, um körperlich und geistig gesünder zu bleiben. Hierzu bietet Ihnen die SVLFG ein Seminar für Einsteiger und ein auf dieses Seminar aufbauendes zweites Folgeseminar an. Diese Programme helfen Ihnen, mit Stressoren, den Stressauslösern, anders, das bedeutet, gesünder umzugehen. Die Teilnehmer lernen unter anderem wirksame Entspannungstechniken kennen, die wenig Zeit beanspruchen und fast überall anwendbar sind. Dies gilt übrigens auch für die auf Seite 10 und Seite 11 beschriebenen Möglichkeiten der Entspannung.



ENTSPANNUNG UND ACHTSAMKEIT

Entspannung beginnt im Kopf

Das Hauptproblem sind unsere Gedanken, die uns oft daran hindern, Entspannung ernst zu nehmen und ohne schlechtes Gewissen in den Alltag einzubauen. Sie fragen sich, was das eine mit dem anderen zu tun hat? Manchmal und von Fall zu Fall eine ganze Menge. Dazu möchte ich Ihnen ein Beispiel aus meiner Praxis geben: Eine Landwirtin hat die letzten Jahre ihre Kinder großgezogen, einen Hofladen aufgebaut und lebt auf dem Hof mit ihrem Mann und ihrer Schwiegermutter, denn die Kinder gehen mittlerweile eigene Wege, der Schwiegervater ist seit Langem verstorben. Sie kam zu mir, weil sie seit einigen Jahren leicht depressive Phasen hatte und sich, wie sie sagte, über nichts mehr freuen könne. Sie habe auch schon daran gedacht, in eine Klinik zu gehen, den Gedanken aber wieder verworfen, denn da käme sicher Langeweile auf. Und damit könne sie gar nichts anfangen, so ihr Argument. Wie sich in den Beratungsstunden schnell herausstellte, hatte sie immer ein schlechtes Gewissen, wenn sie „nichts“ tat. Ihre Schwiegermutter sei mit 70 Jahren hektisch und aktiv, ständig wusele sie herum. Wenn diese sähe, dass sie sich ausruhe, könne sie das nicht aushalten, so die Landwirtin. Sie habe es schon versucht und sich mit einer Tasse Kaffee zum Lesen in ihren Lieblingssessel gesetzt. Aber da habe sie das Gefühl gehabt, ihre Schwiegermutter könne sie durch die Fenster vom Garten aus sehen. Sie sei, kaum dass sie saß, wieder aufgesprungen, um sich erneut einer Arbeit zuzuwenden. Ein typischer Fall von Dauerstress. Die Klientin hatte sich keine Ruhe und keine

Entspannungsmomente gegönnt. Die Angst, was die Schwiegermutter über sie denken könnte, wenn sie so „faul“ herumsitzt, und was andere Personen denken könnten, die sehen, dass die Schwiegermutter arbeitet, während sie mit einer Tasse Kaffee im Wintergarten sitzt, hielt sie davon ab, sich zu regenerieren. In diesem Fall führte dies über die Jahre zur Depression. Erst als sie sich bewusst wurde, was der Dauerstress mit ihr angerichtet hatte, und der Wille, am Leben wieder Freude haben zu wollen, im Kopf Raum bekam, veränderte die Landwirtin ihre Einstellung. Heute sind ihr die Pausen am Vor- und Nachmittag „heilig“. Sie setzt sich sogar bei schönem Wetter in den Garten, während ihre Schwiegermutter weiter ihren Tätigkeiten nachgeht. Sie hat gelernt, dazu zu stehen, und vertritt dies auch nach außen. In ihrem Kopf hat sich vieles verändert. Ihre Leitgedanken sind nun ganz andere: „Ich will gesund alt werden, ich will Freude am Leben haben und es ist mir egal, wenn andere sich keine Pausen gönnen und was meine Schwiegermutter oder andere Leute über mich denken, wenn ich mir meine Auszeit nehme.“ Seitdem sie diese neue Lebens-einstellung im Kopf hat, nimmt sie wieder voller Freude am Leben teil und genießt es in vollen Zügen.

Entscheidend für die Gesundheit ist, wie und was wir über Stress denken. Viele Menschen haben „Hürden“ im Kopf, die stressfördernd statt -mindernd wirken und dadurch echte Entspannung verhindern. Studien der Stressforschung belegen, dass 90 Prozent davon, wie Stress erlebt wird, darauf zurückzuführen sind, wie im Vorfeld über eine Herausforderung, Stressoren und

Stressauslöser gedacht wird. Einige der „Hürden“ im Kopf, die Stressauslöser gesundheitsschädlich wirksam werden lassen, sind zum Beispiel Sätze wie:

- *Was ich mache, muss perfekt sein.*
- *Nur ich mache alles richtig, auf andere ist wenig Verlass.*
- *Ich habe zu wenig Zeit.*
- *Da kann ich ohnehin nichts machen.*
- *Ich habe einfach zu viel um die Ohren.*
- *Das habe ich schon immer so gemacht.*

Leider verhält sich das menschliche Gehirn so, dass es nicht unterscheiden kann, ob es nun gut oder schlecht für den Menschen ist, so zu denken, wie er denkt. Gedanken werden vom Individuum entwickelt und ohne Korrektiv umgesetzt. Es ist wie die Eingabe in den Bordcomputer einer Erntemaschine. Einmal eingegeben, läuft das Programm automatisch ab. Dieser Prozess setzt sich fort, bis das Programm geändert wird. Auf das Individuum übertragen bedeutet dies: Das Denken bestimmt das Verhalten. Es wird geerntet, was gedanklich gesät wurde. Einen anderen Umgang mit Stress zu erreichen und Entspannung bewusst in den Alltag einzubauen, bedeutet, an sich zu arbeiten und „Denkfallen“, die uns daran hindern, gesünder zu leben, zu entdecken und aktiv zu verändern. Entspannter und gelassener mit Stressoren umzugehen und damit gesünder zu leben, bedeutet, stetig an sich und an den eigenen Gedanken zu arbeiten. Wenn sich Gedanken verändern, wirkt sich dies auf den gesamten Körper aus, denn Gehirn und Körper kommunizieren miteinander. Es ist ein Lernweg, wie so vieles im Leben. Es bedeutet zu lernen, achtsam mit sich selbst umzugehen, sich wieder besser wahrzunehmen, Gedankenmuster positiv zu verändern und nachzuspüren, was Körper und Geist benötigen. Gelingt es, Gedanken in eine positive Bahn zu lenken, ist dies der sicherste Weg, dass Stressoren keine negativen

Gesundheitsfolgen in Körper und Geist hinterlassen können. Im Ergebnis ist dies die erfolgreichste Methode für eine gesundheitsfördernde Eigenpflege.

Achtsam werden – ein erster Schritt würde bedeuten, sich bewusst zu machen, dass unter anderem die Leistungsfähigkeit steigt, wenn Entspannungspausen konsequent und möglichst täglich den Alltag begleiten.

Achtsamkeit ist der richtige Schlüssel zum Schloss

Gleich welche Entspannungsmethode, jede hilft, ein Gefühl der Kontrolle zu erleben. Alle Techniken fördern das Bewusstsein dafür, dass alltägliche Belastungen und Beschwerden zu bewältigen sind und wir ihnen keinesfalls hilflos ausgeliefert sind. Es wird spürbar, in welchem Wechselspiel die Umwelt und unser Inneres zusammenhängen. Der eigene Körper wird sensibler als bisher wahrgenommen, Gefühle und Gedanken werden genauer beobachtet. Dadurch kann klarer erkannt werden, was genau Schmerz oder Übelkeit, was Gereiztheit oder Müdigkeit auslöst. Dies wiederum ermöglicht, entsprechende Konsequenzen zu ziehen, Lösungen zu entwickeln und achtsamer mit sich umzugehen. Achtsamkeit – dieser Begriff hat sich erst im vergangenen Jahrzehnt etabliert. Achtsamkeit ist gewissermaßen ein natürliches Heilmittel, um zu lernen, wie mit Stresssituationen besser umgegangen werden kann. Durch Achtsamkeit können frühe Anzeichen einer Belastung erkannt werden. Wissenschaftlich bewiesen ist seit geraumer Zeit, dass sich Achtsamkeit gezielt und langfristig stärken lässt.

Text: **Dr. Petra Hempel**

Übung

Sie können diese Übung im Sitzen, Stehen oder Liegen machen. Wichtig dabei ist, dass die Umgebung ruhig und frei von Lärm ist. Sie sollten eine möglichst bequeme Position einnehmen können. Schließen Sie die Augen, um Außenreize auszublenden und dadurch die Konzentration auf sich selbst zu steigern:

- *Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.*
- *Beobachten Sie eine Weile lang und in aller Ruhe, wohin Ihr Atem fließt.*
- *Spüren Sie Ihren Herzschlag.*
- *Fühlen Sie, wo und wie sich Ihr Puls bemerkbar macht.*
- *Spüren Sie nach, welche Körperteile sich kalt oder warm anfühlen und welche „normal“ temperiert sind.*
- *Beobachten Sie nun Ihren Körper, solange Sie mögen.*
- *Wenn Sie mit der Übung abschließen wollen, atmen Sie noch einmal tief durch und öffnen Sie die Augen wieder.*

Erfolg durch Entspannung – mit Ruhe zu Gleichgewicht und Leistungsfähigkeit

Entspannung fördert Energie und Lebensfreude. Entspannen bedeutet, körperliche und geistige Anspannung aufzulösen. Besonders bei Spitzensportlern ist vor den Wettkämpfen zu beobachten, dass sie konzentriert und aktiv daran arbeiten, locker zu werden. Konzentrationsübungen, Massagen der entsprechenden Muskulatur oder andere Techniken werden benutzt, um möglichst alle Verspannungen aus Körper und Geist zu lösen und so entspannt wie möglich zu sein. Eine Entspannung macht nicht müde oder träge – sie ist kein passiver Zustand – und macht Höchstleistung oft erst möglich. Nach dem Wettkampf erholen Spitzensportler sich wiederum systematisch von den hohen Anforderungen ihres Leistungssports. Für sie spielt Entspannung eine zentrale Rolle. Dieses Prinzip lässt sich auf das Berufsleben übertragen: Wer regelmäßig „entspannt“, baut Stress besser ab, lebt gesünder und ist geistig fitter. Mit Stress entspannter umgehen können all jene Menschen, die sich regelmäßig körperlich entspannen, dabei gedanklich abschalten können und ihre eigenen Bedürfnisse besser wahrnehmen. Entsprechende Techniken sind schon seit Jahrtausenden bekannt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass unter anderem Meditation ein effektives Mittel gegen Stress und Burn-out – das in einer Depression münden kann – ist.

Durch kontrollierte EEG-Studien mit der Elektroenzephalogramm-Technik, werden Messungen von Gehirnströmen aufgezeichnet. An tibetanischen Mönchen konnten tiefste Entspannungszustände gemessen werden. Unter anderem waren Puls und Atmung extrem verlangsamt.

So wie Körper und Geist auf Belastungen reagieren, indem sich der Herzschlag und die Atmung beschleunigen, so reagieren sie, wenn der Organismus Entspannung erlebt: Der Blutdruck sinkt – und es stellen sich zumeist positive Gedanken ein. Allerdings hatten die Mönche zum Teil mehr als 50.000 Stunden Meditationserfahrung.

Die wenigsten unter uns verfügen aber über die Zeit, viele Stunden täglich zu meditieren. Doch Sie können auch zu ähnlichen Erfolgen kommen, wenn Sie weniger Zeit investieren. Denn die genannten Fähigkeiten lassen sich systematisch einüben und intensivieren, darin sind sich Stressforscher einig. Entspannung sollte ebenso zu unserem Alltag gehören wie Anspannung. Dabei gilt: Bei dauerhaften Belastungen genügen einfache Mittel wie Massagen zur Entspannung nicht mehr. Effektiv und wirksam ist, die Ruhe aktiv zu suchen, einfache Entspannungstechniken zu üben und in den täglichen Ablauf zu integrieren, genauso wie Sie Muskeln durch Kraftübungen stärken. Wer es schafft, den Körper zu beruhigen, kann auch psychische Beanspruchungen besser bewältigen. In der heutigen schnelllebigen Zeit sind Entspan-

Für jeden Menschen gibt es eine Entspannungsmethode, mit der er sich wohlfühlt und die er trotz Arbeitsalltag gut nutzen kann. Einzig und allein die Entspannungstechnik muss individuell passen.

nungsverfahren zur Verringerung von körperlicher und geistiger Anspannung wichtiger denn je. Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Verfahren und Anwendungsgebiete, zum Beispiel bei der Stressbewältigung, Emotionsregulation, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Schmerzbewältigung oder zur Verbesserung der Konzentrations- und Gedächtnisleistung. Diese Techniken werden häufig präventiv und auch in Akutphasen genutzt, um das Erleben von Ruhe, Erholung, Gelassenheit und Zufriedenheit zu verbessern. Die Richtlinien der gesetzlichen Krankenversicherungen beinhalten drei Entspannungsmethoden, die nachweislich wirken und bezahlt werden:

- *progressive Muskelrelaxation,*
- *autogenes Training,*
- *Meditation, wie Hatha-Yoga, Tai-Chi und Qigong*

Viele werden jetzt denken: Schön und gut, aber ich kann aus beruflichen Gründen nicht regelmäßig an Kursen teilnehmen. Doch Entspannungstechniken in den Alltag zu integrieren ist leichter, als Sie denken. Auch ohne Kurse oder langes Üben kann gelernt werden, intensiv und wirksam zu entspannen. Die Hürde ist dabei nur, dass der Mensch, um zur Entspannung zu gelangen, selbst gezielt aktiv werden muss. Stress hingegen entsteht ohne eigenes Hinzutun. Für jeden Menschen gibt es eine Entspannungsmethode, mit der er sich wohlfühlt und die er trotz Arbeitsalltag gut nutzen kann. Einzig und allein die Entspannungstechnik muss individuell passen. Unter der Entspannungsübung sollte sich ein Wohlfühlgefühl einstellen und der Nutzen sollte dabei auch zu spüren sein. So kann Entspannung zu einem festen Teil des Lebens werden.

Ab und zu auf die Bremse treten

Ganz entspannt im Hier und Jetzt, Phasen der Ruhe, Auszeit vom Alltag – bei den allermeisten Menschen kommt die Erholung viel zu kurz. Muße ist scheinbar eine vergangene Kunst. Zeit nach eigenem Wunsch zu nutzen, um sich zu erholen, gilt heute häufig als Zeitverschwendung. Entspannung tritt nicht unbedingt automatisch ein. Sie ist kein passiver Zustand, sondern bedeutet, dass Körper und Geist auf Hochtouren arbeiten. Beides bedingt sich. Die Anspannung der Muskulatur beispielsweise hängt immer mit innerer Unruhe, Stress oder Angst zusammen. Bei Stress- und Entspannungsreaktionen



finden viele körperliche und biochemische Prozesse statt. Entspannen sich die Muskeln, wird der Parasympathikus angeregt. Er ist ein Teil des Nervensystems und unter anderem für regenerative Prozesse wie Blutdruck, Schlaf, Herzschlag, Atmung und vieles mehr verantwortlich. Alles wird ruhiger, langsamer oder regelmäßiger. Der Organismus braucht weniger Sauerstoff und der Milchsäurespiegel, ein Nebenprodukt bei angstbedingter Muskelverspannung, fällt ab.

In Stresssituationen ist der Sympathikus, der aktivierende Teil im autonomen Nervensystem, wirksam, unter Entspannung der Parasympathikus, der Gegenspieler. Die heutige Forschung zeigt: Beide Systeme können bis zu einem gewissen Grad auch parallel aktiv sein. Offenbar spielt dies gerade beim Bewältigen herausfordernder Aufgaben eine Rolle. Generell ist es wichtig, dass Aufgaben weder zu leicht noch zu schwer sind. Übersteigen die Anforderungen die eigenen Fähigkeiten, fühlen sich Menschen schnell gestresst. Sind dagegen Aufgaben zu leicht, ist der Mensch zu weit mehr in der Lage, als verlangt wird, entsteht Langeweile. Die Balance zwischen Sollen und Können ist wichtig. Allerdings: Die Balance zwischen Sollen und Können verändert sich laufend, indem Erfahrungen und Wissen gesammelt werden. Die beste Gewähr für einen nachhaltig gesunden Umgang mit Stress gibt es durch realistische Herausforderungen, die immer mal wieder von kurzen Entspannungseinheiten unterbrochen werden. Para-

sympathische Aktivitäten hängen eng mit Flow-Erleben, einem tranceähnlichen Zustand, zusammen und sorgen so für Wohlbefinden.

Bei allen Entspannungstechniken wird der Parasympathikus aktiviert – quasi das „Bremspedal“ –, und dieser sorgt für die Einleitung der Entspannung. Die Biologie lässt sich beeinflussen: Entspannung kann bewusst herbeigeführt und der Sympathikus ausgebremst werden. Gut zu beobachten: Leistungssportler nutzen Entspannungstechniken auch unmittelbar vor ihren Wettkämpfen. Entspannen bedeutet, bewusst das „Bremspedal“ zu nutzen, um in der Folge leistungs- und aufnahmefähiger zu sein.

Text: **Dr. Petra Hempel**

ATMUNG

Atmung, die Medizin gegen Angst und Stress

Mittagsschlaf und ein gesunder Nachtschlaf sind ein Weg, um erfolgreich zu entspannen. Doch nicht immer ist, je nach Arbeitspensum gerade in Erntephasen in den grünen Berufen, zwischendurch ein Mittagsschlaf möglich. Zur effektiven Entspannung gibt es jedoch noch weitere unterschiedliche Methoden, die allesamt höchst effektiv sind. Egal ob progressive Muskelentspannung, Yoga, Tai-Chi, Visualisierung, Phantasie Reisen oder Meditation, Autosuggestion, Gebete, Entspannungsmusik oder Atemtechniken: Alle Techniken bewirken, dass der Parasympathikus aktiviert wird, Körper und Geist entspannen und somit innere Ruhe und Ausgeglichenheit erreicht werden – und das in der Mehrheit bereits innerhalb weniger Minuten. Die chronische Stressspirale lässt sich also durchbrechen. Als absolut wirksam hat sich vor allem eine Methode erwiesen: Atmung bewusst wahrzunehmen und bewusstes Atmen.

Studien zeigen, dass bewusstes Atmen sogar die Widerstandskraft gegen übermäßigen Stress sofort stärkt. Bewusstes Verlangsamten der Atemzüge und einige Sekunden die Luft anzuhalten bewirkt, dass das Herz langsamer schlägt und der Blutdruck sinkt. Die Verbindung zwischen Atmung und Herzschlag besteht

durch den Nervus vagus. Er ist der größte Nerv des Parasympathikus. Die Mütter unter den Leserinnen werden sich vielleicht erinnern, denn diese Atmungstechniken werden gerne in der Geburtsvorbereitung gelehrt. Nicht ohne Grund, denn im Mittelpunkt steht, aktiv Achtsamkeit zu üben, so die Entspannung zu vertiefen und dadurch unter der Geburt Schmerzen in Grenzen zu halten. Zudem wird durch diese Form der Achtsamkeit und durch bewusstes Atmen sogar Angst gemindert.

Körper und Geist im Einklang

Mit regelmäßigen Achtsamkeitsübungen wie den Atemübungen lassen sich langfristig Aktivitäten im Gehirn in den Bereichen verändern, die Emotionen und körperliche Empfindungen regulieren. Menschen, die Entspannungsübungen regelmäßig in den Alltag einbauen und trainieren, stärken ihren Thalamus. Dies ist das Hirnareal, in dem alle Sinneseindrücke, bis auf den Geruchssinn, zusammenkommen und die Aufmerksamkeit fokussiert wird. Er wird auch das „Tor zum Bewusstsein“ genannt. Im Thalamus wird entschieden, welche Sinneseindrücke aus der Umwelt und vom Organismus selbst in das Bewusstsein dringen und welche anderen Verarbeitungszentren alarmiert werden müssen, denn der Körper soll auf die unterschied-

Übung

Diese Übung können Sie sogar in Stresssituationen und fast überall nutzen, vor allem so lange und so oft Sie wollen:

- Nehmen Sie eine angenehme Körperposition ein und schließen Sie die Augen – das reduziert die Außenreize. Beobachten Sie nun, wo Ihr Atem beim Einatmen hinfließt und wie er wieder herausfließt.
- Nehmen Sie für einige Atemzüge nur den Atem wahr.
- Im nächsten Schritt können Sie Ihre Atmung lenken.
- Atmen Sie ruhig und tief in den Bauch ein, halten Sie drei Sekunden inne, atmen Sie durch den leicht geöffneten Mund wieder aus und halten Sie wieder drei Sekunden inne, bevor Sie wieder einatmen.
- Wenn Sie sich wieder bereit fühlen, öffnen Sie mit dem Ausatmen wieder die Augen. Spüren Sie nach, wie es Ihnen jetzt geht.

Diese Technik ist im Übrigen auch sehr gut als Einschlafhilfe für den Mittags- oder Nachtschlaf geeignet.

lichsten Situationen vorbereitet sein und sofort reagieren können. Personen, die durch Entspannungsübungen den Thalamus stärken, beeinflussen zudem ganz automatisch und vor allem positiv die Amygdala und dämpfen dadurch unter anderem ihre neuronale Quelle der Angst. Denn der Thalamus und die Amygdala, wegen ihrer Form auch Mandelkernkomplex genannt, liegen eng beieinander und beeinflussen sich dadurch gegenseitig. Über die Amygdala werden vor allem alle autonomen Systeme beeinflusst, wie zum Beispiel die Atmung und das Herz-Kreislauf-System. So sorgt sie dafür, dass unter Stress und ganz besonders in Angstsituationen das Pulsieren des Blutes im Halsbereich ganz besonders heftig zu spüren ist. Die Amygdala beeinflusst des Weiteren Emotionen und Erinnerungen auf vielfältigste Art und Weise, ganz besonders jedoch, wenn Angst oder Wut im Spiel sind. So wird dieses Hirnareal vor allem dann aktiv, wenn Stress empfunden wird und Anspannung spürbar ist.

Achtsamkeits- und Entspannungsübungen führen nachweislich dazu, nicht nur Ängste zu lindern, sondern auch stressbedingte körperliche Beschwerden. Auch wird in schwierigen Situationen des Alltags gezielt Erregung vermindert – wodurch sich langfristig krank machende Stressreaktionen reduzieren oder gar vermeiden lassen, so anerkannte Hirnforscher.

Weitere Wirkungen von Entspannung sind unter anderem:

- *Der Herzschlag verlangsamt sich, wodurch der Blutdruck sinkt.*
- *Gefäße weiten sich, was die Durchblutung verbessert.*
- *Der Muskeltonus sinkt, die Muskeln entspannen sich.*
- *Die Immunabwehr wird gestärkt.*

- *Entspannungshormone bewirken einen Zustand von innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Zuversicht.*
- *Die geistige Fitness erhöht sich.*

Dies alles macht bewusst, wie eng Körper und Geist im Einklang miteinander stehen.

Gehirnwellen bewusst positiv beeinflussen

Wird dem Körper Zeit zur Entspannung gegeben, wird auch die Seele ruhiger und entspannter. Der Umgang mit Gefühlen wie Angst, Wut oder auch Traurigkeit kann dadurch verbessert werden. Entspannung ist daher ein ganz besonderer Zustand, der willentlich herbeigeführt werden kann. Still sitzen oder fernsehen ist damit jedoch keinesfalls gemeint. Für den positiven Erfolg sind Entspannungstechniken nötig, die den alltäglichen Gedankenfluss unterbrechen und dadurch positiv auf Körper und Geist einwirken. Unter Entspannung verändern sich sogar die Gehirnwellen. Wer öfter am Tag entspannt, Entspannung in den täglichen Ablauf einplant, gelangt mit der Zeit vom Beta-Bereich der Gehirnwellen, die in Stresssituationen aktiv sind, in den sogenannten Alpha-Bereich. Diese Gehirnwellen bewirken in Entspannungsmomenten die Verlangsamung der Hirnaktivität hin in den gesunden Bereich. Geistige Hochleistung ist optimal möglich, wenn der Körper entspannt ist und sich das Gehirn im Alpha-Bereich befindet. Dies macht deutlich: Mit Entspannungstechniken schalten wir zum einen den Organismus in den Erholungsmodus, zum anderen bringen wir das Gehirn in die optimale „Betriebstemperatur“, wie sie zum Beispiel unmittelbar vor einer Prüfung oder einem anderen wichtigen Termin erforderlich ist.

Text: **Dr. Petra Hempel**

Übung

Entspannungsübung „Zwei Minuten“ – diese Übung lässt Sie innerhalb kürzester Zeit entspannen und bremst stressigen Gedankenfluss:

- *Halten Sie Ihre Hände vor Ihr Gesicht und schließen Sie dann die Augen. Holen Sie eine schöne Erinnerung in Ihre Gedanken. Das können Bilder vom letzten Urlaub oder andere Ereignisse und Erlebnisse sein, die in Ihnen positive Emotionen wecken.*
- *Atmen Sie tief ein, sodass sich der Bauch wölbt (Bauchatmung). Luft anhalten und langsam ausatmen. Machen Sie das Ganze etwa fünf Mal.*
- *Nachdem Sie nun Ihre Gedanken Richtung „angenehm“ ausgerichtet haben und die Atmung ruhiger geworden ist, ziehen Sie Grimassen hinter Ihren Händen. Durch diese „Gesichtsmuskelübungen“ – nichts anderes sind hier die Grimassen – werden durch Stress verspannte Gesichtsmuskelpartien entspannt. Diese Lockerung bewirkt einen positiven Effekt auf den restlichen Körper.*
- *Nach einigen Grimassen kneten Sie Ihren Nacken kräftig durch. Auch im Nacken „nisten“ sich bei Stress häufig Verspannungen ein.*

Diese Entspannungsübung nimmt etwa zwei Minuten in Anspruch, ist effektiv und kann auch in einem stressigen Arbeitstag eingeschoben werden.



SCHLAF UND PAUSEN

Schlafend Kraft tanken – unser Gehirn braucht guten Schlaf

Das „Bremspedal“ für das Gehirn ist nicht nur das aktive Entspannen, sondern auch der Mittags- und der Nachtschlaf. Dies alles sind Pausen für das Gehirn. Ein guter Nachtschlaf hilft durch die Tiefschlafphasen unter anderem bei der Verarbeitung von emotionalem Stress. Bereits 1,5 Stunden Schlaf genügen, so die Schlafforschung, um Stress abzubauen. Das bedeutet, auch wenn Sie nachts schlecht einschlafen oder immer mal wieder in der Nacht wach werden, können Sie bereits Stress abbauen, wenn mindestens 1,5 Stunden Schlaf gelingen.

Bedingungen für einen guten Nachtschlaf sind:

- *Frische Luft im Schlafzimmer.*
- *Ein gutes Bett mit einer guten Matratze. Matratzen sollten im Übrigen halbjährlich gedreht und alle acht bis spätestens zehn Jahre erneuert werden.*
- *Im Bett wird geschlafen – weder gelesen noch ferngesehen oder gegessen.*
- *Erst ins Bett gehen, wenn Sie wirklich müde sind – oder kurz davor.*
- *Wenn Sie nicht schlafen können, stehen Sie auf und beschäftigen Sie sich, bis Sie wieder müde werden. Keinesfalls im Bett liegen bleiben, ständig auf die Uhr schauen und eventuell noch ausrechnen, wie lange es dauert, bis der Wecker klingelt oder Ähnliches. Das lässt den Blutdruck in die Höhe gehen und verhindert automatisch das Wiedereinschlafen.*
- *Achten Sie auf Ihren Biorhythmus.*
- *Üben Sie Einschlafrituale ein.*
- *Machen Sie tagsüber kurze Pausen.*

Eine kurze Pause kann auch ein Mittagsschlaf sein. Wenn Sie Probleme haben, mittags zur Ruhe zu kommen, weil Sie sehr „hellhörig“ sind und Sie die geringsten Geräusche stören, können Sie über Kopfhörer Ihre Lieblingsmusik hören und so die Störungen durch das Umfeld ausblenden lernen. Es gibt zahlreiche Studien, die un-

ter anderem nachweisen, dass bei Musik, die gerne gehört wird, die Glückshormone Dopamin und Endorphin verstärkt ausgeschüttet werden, und Musik eine große heilsame Wirkung auf den menschlichen Körper hat. Denn diese Hormone sind natürliche Opiate des Körpers, sie wirken unter anderem stimmungsaufhellend, schmerzlindernd und reduzieren Stress. Ein Grund, warum in vielen Therapien, in Kliniken und Altenheimen immer häufiger Musik eingesetzt wird.

Viele Menschen lehnen jedoch einen nachweislich gesunden Mittagsschlaf ab, weil sie schlecht zur Ruhe kommen. Vor allem sind sie der Meinung, dass sie dann nachts schlechter schlafen oder sich danach wie „benbelt“ und wenig leistungsfähig fühlen. Letzteres liegt daran, dass ein Mittagsschlaf, der länger als 20–25 Minuten dauert, dafür sorgt, dass der Mensch in einen zumeist traumlosen Tiefschlaf „abrutscht“. Ein kleiner Trick hilft, genau dies zu verhindern und trotzdem so viel Energie zu tanken, dass Sie danach absolut leistungsfähig und fit sind: Die Rede ist vom sogenannten Povernapping. Diese Form des Mittagsschlafs macht Sie fit und frisch für alle nun noch folgenden Aufgaben. Sie sind konzentrierter und leistungsfähiger. Es ist auch möglich, vor dem Mittagsschlaf noch eine Tasse Kaffee oder schwarzen Tee zu trinken, was den Leistungseffekt sogar noch verstärken hilft. Denn das Koffein wirkt erst nach ca. 30 Minuten. Wenn Sie sich also gleich danach zum Mittagsschlaf hinlegen und nach 20–25 Minuten Povernapping wach werden, wirkt im Anschluss das anregende Koffein als Verstärker. Und nicht nur das, ein Mittagsschlaf nach dem eben genannten System

- *wirkt sich positiv auf das Kurzzeitgedächtnis aus. Sie sind konzentrierter, wodurch die Unfallgefahr sinkt und auch Flüchtigkeitsfehler stark vermindert werden,*
- *steigert die Leistungsfähigkeit, weil Sie neue Kraftreserven durch die Pause mobilisieren konnten,*
- *wirkt gewichtsreduzierend, da müde Menschen in der Regel weitaus häufiger Appetit auf süßes oder fettes Essen haben,*

- nur dreimal in der Woche schützt bereits das Herz. Wissenschaftlich belegt ist, dass das Herzinfarktrisiko dadurch um ca. 37 Prozent sinkt,
- ist ein Stimmungsaufheller der natürlichen Art. Der Serotoninspiegel im Blut steigt durch die Mittagsruhe und dieses Hormon wirkt positiv auf die Stimmung. Müde Menschen sind durch Schlafmangel häufiger gereizt,
- beugt durch all die genannten Faktoren Erschöpfungszuständen effektiv vor.

Wann aber ist Zeit für eine Pause?

Bei den meisten Menschen steht im Vordergrund, die Arbeitsaufgabe mehr oder weniger perfekt zu erledigen. Erst, wenn eine Aufgabe zur Zufriedenheit, der eigenen oder zum Beispiel des Chefs, erledigt ist, könnte eine Pause folgen. Zumeist jedoch folgt schon die nächste Aufgabe. Der Tag ist vollgepackt mit Tätigkeiten und er ist fast immer zu kurz. Abends sind die meisten Menschen dann kräftemäßig, körperlich wie geistig, so „ausgelaugt“, dass sie mitunter lange wach liegen, weil Körper und Geist durch die Überforderung des Tagewerks nur zögerlich zur Ruhe kommen. Bei vielen geht das tagtäglich so, bis zum körperlichen oder psychischen Zusammenbruch.

Das ist so, als ob eine Maschine, die im Normalzustand ruhig und gleichmäßig läuft, trotz lautem Klappern, Stocken, Knacken, Knirschen und anderen ungewöhnlichen Geräuschen und Bewegungen weiter auf Hochtouren laufen muss, bis sie komplett kaputt ist. Ganz ehrlich, ich kenne keine Betriebe, bei denen das so passieren würde. Zumeist wird sehr sorgsam mit Maschinen umgegangen und alles, was unnormal verläuft, sich merkwürdig anhört oder Ähnliches, wird sofort registriert. Die Maschine wird abgestellt und Defekte oder Störungen werden so schnell wie möglich behoben, damit die Maschine wieder volle Leistung bringen kann. Wie wichtig nehmen Sie sich? Wissen Sie, wann es Zeit ist, eine Pause einzulegen? Zeit für eine Pause ist spätestens dann, wenn der Körper „Überspannungssignale“ zeigt und Sie ...

- sich recken und strecken möchten,
- sich ablenken lassen,
- Ihre Gedanken schweifen lassen,
- Lust/Appetit auf eine Kleinigkeit, zumeist Süßes oder Fettes, haben,
- das Bedürfnis haben zu gähnen.

Achten Sie auf Ihre Körpersignale

Sicher, manche Arbeiten lassen sich nicht unterbrechen, meiner Meinung nach die wenigsten. Selbst wenn Sie pflügen und eines Ihrer „Überspannungssignale“ spüren: Was hält Sie davon ab, nur zwei Minuten anzuhalten, tief und bewusst zu atmen und dabei die Umgebung zu genießen, Dankbarkeit für bestimmte Dinge im Leben und vieles mehr zu empfinden? Entspannung gelingt nur, wenn dies auch zugelassen wird und der Sinn und Zweck von kurzen Entspannungsübungen, Mittagsschlaf und gesundem Nachtschlaf im Kopf realisiert wird. Denn ist der Kopf gesundheitsfördernd „programmiert“, braucht es nur noch wenige Schritte, dies auch umzusetzen. Sie erinnern sich: Was im Kopf ist, wird ausgeführt. Wenn Sie sich wichtig sind, Sie den Anspruch haben, lange Jahre gesund und fit zu bleiben oder aber wieder gesünder und fitter zu werden, Sie gesünder mit Stressoren umgehen wollen, behandeln Sie sich mindestens genauso gut wie Ihre beste Maschine oder Ihr bestes Gerät, vorausgesetzt, diese werden von Ihnen gut gepflegt. Achten Sie unter anderem auf Ihre Körpersignale, beheben Sie Störungen zeitnah, gönnen Sie sich täglich kleine Auszeiten und sorgen Sie für einen besseren Nachtschlaf.

Text: **Dr. Petra Hempel**

Übung

Powernaping – der Energiekick für eine kurze Pause:

- Nehmen Sie einen Schlüsselbund mit.
- Legen Sie sich bequem hin.
- Der Schlüsselbund kommt in die Hand, die an der Sofa- oder der Bettkante liegt.
- Die „Schlüssel“-Hand sollte nur bis zum Handgelenk auf dem Bett/Sofa aufgelegt werden, die Hand selber sollte frei über dem Boden sein.
- Schließen Sie die Augen und genießen Sie die Ruhe.
- In dem Moment, in dem Sie in den zumeist traumlosen Tiefschlaf „abrutschen“, werden alle Muskeln gelockert, auch die der „Schlüssel“-Hand. Der Schlüssel fällt also nach ca. 20–25 Minuten mit einem lauten Geräusch auf den Boden.
- Sie werden dadurch automatisch wieder wach.



WENN ES DER
SEELE ZU VIEL
WIRD, **STREIKT**
DER KÖRPER

»Das Nebeneinander von Glück und Leid war manchmal nicht auszuhalten.«

Iris Tapphorn

Es ist unterschiedlich, wie viel der Einzelne erträgt, welcher Tropfen das persönliche Belastungsfass zum Überlaufen bringt. Jeder hat seine Grenzen – auch jene, von denen man glaubt, dass nichts sie umwerfen kann.

Iris Tapphorn steht mitten im Leben, als das Schicksal ein ums andere Mal zuschlägt. Die Bäuerin regelt in Betrieb und Familie alles optimal – bis ihr Körper ihr klar macht, dass es nun genug ist. Iris Tapphorn ist irgendwo rund ums Haus unterwegs. Die Kaninchen der Kinder müssen geimpft werden, weil unter den wilden Tieren eine Krankheit umgeht. Was ansteht, wird erledigt. Die junge Frau mit wachen Augen und ansteckendem Lachen hat den Blick fürs Wesentliche. Beim Rundgang über den blitzsauberen, gut strukturierten Hof erklärt die Chefin die Funktionen der verschiedenen Gebäude. Iris Tapphorn ruht offensichtlich in sich.

Mitten im Grünen liegen Betriebsstätten und weitläufige Weiden, auf denen Tausende Gänse schnattern. Iris Tapphorn leitet den hoch spezialisierten Betrieb für Gänsezucht und -mast, den ihre Eltern gegründet und aufgebaut haben. Sie vermarktet bratfertige Gänse an die Gastronomie und verarbeitet Federn und Daunen ihrer artgerecht gehaltenen Tiere zu Bettwaren. An der Einfahrt liegt der Hofladen, liebevoll eingerichtet, mit einem geschmackvollen Sortiment an Textilien rund ums Wohnen. All das trägt ihre Handschrift.

Mit voller Überzeugung hat sie, die jüngste von drei Schwestern, den Hof übernommen, wo die Senioren nach wie vor mithelfen. Viele Gedanken hat Iris in eine gezielte Übergaberegulation, die wirtschaftliche Organisation des Betriebs gesteckt. Mit Erfolg. Die Tapphorns halten zusammen.

2010 steckt Iris in den Vorbereitungen für ihre Hochzeit, als ihre älteste Schwester Anja ihr eröffnet, dass sie schwarzen Hautkrebs hat. Iris weiß, dass dies wohl das Todesurteil für ihre zehn Jahre ältere Schwester und

engste Vertraute bedeutet. Es steht für sie außer Frage, dass sie Anja pflegen und deren kleine Söhne und Mann unterstützen wird. Kurz vor der Hochzeit im September folgt der nächste Schock: Bei ihrem ebenfalls krebskranken Vater steht eine lebensbedrohliche OP an. Mittlerweile haben sich bei ihrer Schwester Metastasen gebildet, weshalb auf weitere Operationen verzichtet werden soll.

Iris und Sascha beschließen dennoch zu heiraten – unter der Prämisse: „Der Krebs ist nicht eingeladen.“ Am Montag nach der Hochzeit müssen Anja und der Vater ins Krankenhaus. Erst nach deren Klinikaufenthalt geht das Brautpaar auf seine Hochzeitsreise.

»Dieses Kind ist ein Geschenk.«

Iris Tapphorn

Bald stellt sich heraus, dass Iris schwanger ist. Eine wunderbare Überraschung für das Paar. Ab diesem Zeitpunkt wechseln in ihr tiefste Sorge und überschwängliche Freude: „Das Nebeneinander von Glück und Leid war manchmal nicht auszuhalten.“ Die Schwangerschaft verläuft schwierig. In der 24. Woche raten ihr Ärzte schließlich zur Spätabtreibung, da ihr Kind vermutlich mehrfach behindert sein würde. „Das kann ich nicht“, ist sie sich sofort klar. „Dieses Kind ist ein Geschenk. Wenn es sterben soll, wird es sterben, aber nicht durch mich. Und wenn es behindert sein soll, hat das wohl auch einen höheren Sinn. Ich lege das in Gottes Hände.“

Doch von da an regiert die Angst: „Emotional sind wir in der 24. Woche hängen geblieben.“ Mental stellt sie sich darauf ein, ihr Kind zu verlieren. Sie informiert sich, wie eine Beerdigung aussehen könnte, trifft Vorbereitungen. Gleichzeitig vertraut sie auf ihre Gynäkologin. Mit fortschreitender Schwangerschaft stabilisiert sich die Gesundheit des Kindes, sodass Tochter Hilda

schließlich im Juli 2011 zwar durch einen Kaiserschnitt, aber putzmunter zur Welt kommt.

Nach der Entbindung muss Iris auf die Intensivstation. Ihre Gesundheit ist durch die Schwangerschaft schwer angeschlagen. Lange wird sie Medikamente nehmen müssen. Als sie zu sich kommt, weiß sie intuitiv: Zu Hause ist etwas passiert. „Ich bin im Hemdchen und mit Schläuchen ins Taxi gestiegen. Daheim waren alle am Weinen. Anjas Zustand hatte sich massiv verschlechtert.“ Ihr wird klar, „dass pflegen, geboren werden, sterben, alles ineinander übergeht. Wir haben jeden Tag geguckt, wer was braucht, wer was geben kann.“ Dennoch liegt die Hauptlast auf Iris' Schultern. An sie, die 28-Jährige, wendet sich die Familie, wenn es um Entscheidungen geht. „Jeder wusste wohl, ich kann das. Und ich hab es mit mir machen lassen. Da war jeder sehr egoistisch.“

Anja und ihre zweieinhalb und fünf Jahre alten Söhne wohnen lange Phasen auf dem Hof, dann wieder zu Hause. Iris gibt den Kindern ehrliche, aber altersgerechte Antworten, wenn sie wissen wollen, wann ihre Mama sterben wird. Damit Iris Zeit für ihre Schwester

hat, ändert sie alles so, dass es zur Pflege passt. Ihr Mann Sascha, ein Ingenieur, nimmt Elternzeit. Sie verschlankt das Unternehmen. „Ich hab nur noch gemacht, was ich wollte, hab mich oft zu Anja gelegt, dachte, du musst alles mitnehmen. Ich hab auf Zack einen ganzen Betrieb aufgegeben: Land weg, Hof weg, Gänse weg.“ Sie weiß, nach Anjas Tod wird sie Zeit für sich brauchen.

»Ich spürte, das wird alles zu viel. Wenn ich jetzt anfang zu weinen, dann höre ich nie wieder auf.«

Iris Tapphorn

Dann passiert die nächste Katastrophe. Im September 2011 verunglückt während der Arbeit ein Mitarbeiter tödlich, der kurz vor der Rente steht. Iris kennt ihn seit ihrer Kindheit. Eine Sekundenentscheidung und ein Hänger kippt um, begräbt den Mann bis zur Brust. Iris ist zu Hause, hat Hilda im Tragetuch, als der Anruf sie erreicht. In nackter Panik rast sie zum Acker, sieht den Hubschrauber, schöpft Hoffnung und verliert sie gleich wieder, als sie den zerquetschten Körper sieht.

Ihr laufen Tränen über das Gesicht, während sie erzählt. Sie scheint weit weg, versunken in die Bilder, die sich in ihre Erinnerung eingebrannt haben. „Man konnte sich auf ihn verlassen. Von jetzt auf gleich ist so ein kostbares Leben vorbei. Und dann lag er da auf der Straße, so wertlos. Das wurde ihm nicht gerecht.“ Sie sitzt wohl anderthalb Stunden bei ihm, zieht ihm Socken an, hält die Hand des Verstorbenen, bis der Bestatter kommt.

Emotional fühlt sie sich „splitterfasernackt. Da war ein Kreis von Feuerwehrleuten um mich, Männer, die weinend zusammenbrachen. Ich hatte Angst, ich werde ohnmächtig. Ich spürte, das wird alles zu viel. Wenn ich jetzt anfang zu weinen, dann höre ich nie wieder auf. Da hab ich mit mir abgemacht, das nützt eh alles nichts.“ Ihr Mann Sascha fängt sie liebevoll auf. Am Ende dieses Tages weiß sie nicht, wie sie am nächsten Morgen aufstehen soll.

»Das war alles sehr schwierig. Ich habe sie gern gepflegt, ich hätte es keinem anderen überlassen. Aber es ist alles eine Frage des Preises. Mir war der Preis am Ende des Zahltags nicht bewusst.«

Iris Tapphorn

Kripo und Berufsgenossenschaft stellen fest, dass nichts falsch gemacht worden ist. Keiner hat Schuld. Doch Iris ist körperlich kaputt und voller Wut. Der Betrieb läuft weiter. Während das Weihnachtsgeschäft brummt, geht es Anja langsam schlechter. Im Januar 2012 ist es zu Ende. „Anja ist wunderbar gestorben. Sie war entspannt, schmerzfrei, fast bis zuletzt bei Verstand. Es war alles geklärt, alles gesagt, alles gemacht.“ Iris erinnert sich an „herzzerreißende Momente mit den Kindern“, an den schlimmsten Augenblick, als sie den riesigen Schmerz ihres Vaters





sieht. Sie weiß noch jedes Detail der Beerdigung, die sie für die Kinder als Abschiedsfest gestaltet, was dem Pastor nicht passt, sodass Iris erneut kämpfen muss.

„Das war alles sehr schwierig. Ich habe sie gern gepflegt, ich hätte es keinem anderen überlassen. Aber es ist alles eine Frage des Preises. Mir war der Preis am Ende des Zahltags nicht bewusst.“ Bald erträgt Iris nur noch Sascha und Hilda in ihrer Nähe. In ihr regiert die Angst um alle Menschen, die sie liebt. „Dann hab ich nicht mehr funktioniert.“ Hildas ersten Geburtstag verbringt sie weinend. In wiederkehrenden Alpträumen hat ihre Mutter Krebs und keine Haare, ihr Vater schießt sich in den Kopf und Sascha stirbt bei einem Autounfall, vor dem er ihr sagt, sie sei stark genug, ohne ihn klarzukommen. „Ich war es so leid. Ich hatte nur noch Angst.“

Schließlich steigt ihr Körper aus. Nach einem Einkauf steht sie an der Kasse und ist plötzlich bewegungsunfähig. „Ich konnte nichts sagen. Mir liefen nur noch die Tränen runter. Das war so schrecklich. Ich fühlte mich nackt. Alle konnten sehen: Die ist am Limit.“

Ihr Vorsatz „Nimm dich doch ein bisschen zusammen“ fruchtet nicht. Nachdem ihr das Ganze noch einmal passiert, erkennt sie zwischen Tränen und Wut, dass diese

»Eigentlich bin ich ja Wonderwoman.
Besser, höher, schneller, weiter.
Alles unter Kontrolle. Eine, die alles schafft.
Und dann bin ich plötzlich so
ein kleines Würstchen.«

Iris Tapphorn

Sache außerhalb ihrer Macht liegt. Mit einem Augenzwinkern sagt sie: „Eigentlich bin ich ja Wonderwoman. Besser, höher, schneller, weiter. Alles unter Kontrolle. Eine, die alles schafft. Und dann bin ich plötzlich so ein kleines Würstchen. Hätte ich gekonnt, hätte ich etwas zerschlagen.“

Sascha ist stets an ihrer Seite. Ihr Hausarzt verschreibt ein Schlafmittel und rät zu einer Therapie. Iris kann wieder schlafen – traumlos. Sie testet vier Therapeuten und merkt schnell, sie passen nicht zu ihr. Erst beim fünften stimmt die Chemie. Der erklärt ihr, dass sie nach mehreren Traumata eine Angststörung habe. Eigentlich reagiere ihre Psyche ganz gesund. Auch habe sie gute Methoden, um für sich zu sorgen. Iris hilft es, die Vorgänge im Gehirn zu verstehen und konkrete

Methoden mit ihrem Therapeuten zu erarbeiten: Sie verbrennt das T-Shirt, das Sascha in ihren Träumen trägt, während er verunglückt. Sie überzeugt ihre Mutter, zur Krebsvorsorge zu gehen. Sie bringt die Waffe – die Tapphorns sind Jäger –, mit der sich ihr Vater in ihren Träumen erschießt, weg vom Hof zu einem Jagdfreund. Nach dieser Traumatherapie und nach Anjas erstem Todestag ist sie „radikal geworden. Dinge tun, weil man sie tut – das mach ich nicht.“ Sie verändert viel auf dem Hof, holt sich verlorene Geschäftspfründe zurück. Immer noch hat sie Angst um Sascha und ihre mittlerweile zwei Kinder. „Aber ich kann es einordnen, gebe der Angst nicht zu viel Raum. Der Preis ist gestiegen, bevor ich in meine emotionale Geldbörse greife. Manchmal lass ich andere vorlaufen.“ Und trotz all des Erlebten werde sie sich wieder für die Pflege ihrer Lieben entscheiden, wenn es anstehe, stellt sie fest.

»Wenn ich zurückschaue, hat sich das alles gelohnt. Ich bin jung, glücklich, hab ein tolles Leben.«

Iris Tapphorn

Heute hadert sie nicht mehr. „Ich sehe nicht mehr den Mangel, sondern die Vorteile, die Liebe, meine tolle Familie.“ Zu der gehören außer einem starken Partner zwei pfiffige Kinder: das sechsjährige Schulkind Hilda und der dreijährige Hinrich, der in den Kindergarten geht. „Wenn ich zurückschaue, hat sich das alles gelohnt. Ich bin jung, glücklich, hab ein tolles Leben.“

Sie resümiert: „Wenn einem so etwas passiert, kann man sich nicht vorstellen, dass es irgendwann wieder schön wird und leicht. Aber das wird es. Man muss sich auf den Weg machen. Es lohnt sich anzufangen. Die Hürde zu nehmen war unheimlich schwer. Der Knackpunkt war, dass ich es wollte. Das Schwerste war, mir einzugestehen: Ich habe ein Problem. Da brauche ich Hilfe. Über diesen Berg kann ich nicht drüberklettern. Aber wenn ich stehen bleibe, wird es immer noch schlimmer. Die Frage ist: Will ich auf die andere Seite? Alles Schlechte hat etwas Gutes. Das Gute ist auf der anderen Seite vom Berg. Und wenn man's noch nicht weiß, muss man noch ein Stückchen weiterlaufen. Ich bin sehr stolz auf das Geleistete. Und ich glaube, Anja wäre heute auch unwahrscheinlich stolz auf mich.“

Text und Fotos: **Christine Schmid**

GESUNDHEITSANGEBOT DER SVLFG



Gesprächsführung nach traumatischen Ereignissen

Menschen können durch schwere Unfälle, Todesfälle oder lebensbedrohende Erkrankungen traumatisiert werden. Die SVLFG möchte ihren Versicherten in solchen Situationen helfen. Dazu bietet sie ein zweitägiges Seminar für Frauen und Männer aus den grünen Berufen an. In erster Linie soll praktisch anwendbares Wissen über die wichtigsten Grundlagen für Gespräche nach Schocksituationen oder traumatisierenden Ereignissen im sozialen Umfeld vermittelt werden.

Das Seminar richtet sich insbesondere an die Versicherten der SVLFG, die aufgrund ihrer sozialen Kompetenz und ihres ehrenamtlichen und/oder beruflichen Engagements Kontakt mit traumatisierten Menschen haben (zum Beispiel Landfrauen im Ehrenamt, ehrenamtliche Vertreter der Berufsstände, Dorfhelferinnen und Betriebshelfer). Durch das Seminar soll den Teilnehmenden ein Rüstzeug an die Hand gegeben werden, um auf traumatisierte Personen zugehen zu können, sie in ihrer schwierigen Lebensphase zu unterstützen, in Dingen des Alltags zu helfen und sie gegebenenfalls zu professioneller Hilfe zu ermutigen. Die Teilnehmenden sollen in dem Seminar auch lernen, als Ansprechpartner nicht selbst zu sehr von der schweren Situation belastet zu werden, aber keinesfalls therapeutisch wirken.

Die Seminare sind für Versicherte der Landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft kostenfrei.

Auf Seite 42 erklärt Fred Weisz, Abschnittsleiter im Bereich Prävention der SVLFG und Mitinitiator der Seminarreihe, die besondere Bedeutung des Seminarangebots „Gesprächsführung nach traumatischen Ereignissen“.

»Mich hat keiner gefragt,
wie's mir geht.«

Veronika S.

DAS LEID DER ANGEHÖRIGEN

Seelischer Druck und psychische Krankheit werden von Betroffenen und ihrem Umfeld oft totgeschwiegen. Die Gründe sind vielfältig. Die Angehörigen gleichen die Folgen aus und kommen dabei an ihre Grenzen.

Veronika, eine bayerische Bäuerin, hat nahezu 20 Jahre lang die bipolare Störung ihres Mannes aufgefangen, fünf Kinder erzogen und den Hof so gut es ging am Laufen gehalten. Bis sie erkannte, dass sie so zugrunde geht, und eine schwierige Entscheidung fällte. Heute sieht sie, wie alleine sie mit allen Aufgaben war. Was ihr geholfen hätte? „Wenn einmal jemand gefragt hätte, was eigentlich los ist. Mich hat keiner gefragt, wie's mir geht.“

Es dauerte Jahre, bis sie erfuhr und begriff, dass die Zustände ihres Mannes krankhaft sind und einen Namen haben. Sie hatte ihn gut gelaunt mit überbordender Energie kennengelernt. Doch nach der jungen Verliebtheit kam dieser Überschwang turnusgemäß wieder und hatte eine Kehrseite. Schon in ihrer jungen Ehe fielen Veronika Verhaltensmuster ihres Mannes auf. Vier bis sechs Wochen lang war ein normales Leben mit ihm möglich. Wurde es stressig, standen auf dem Biomilchviehbetrieb Arbeiten wie die Mahd an oder gab es Ehe-



streit, wurde ihr Mann manisch, lief rund acht Tage auf Hochtouren, um danach für vier Wochen im Schlafzimmer abzutauchen.

»Mal hatte er Kopfweh, mal Bauchweh,
mal hat ihm das Bein wehgetan.«

Veronika S.

Seine Eltern und Geschwister bezeichneten ihn als „mondsüchtig“, weil er in manischen Phasen nicht schlief, rund um die Uhr arbeitete und extrem aufgedreht war. „Dann hieß es: ‚So ein fleißiger Mann. Ich weiß gar nicht, warum du so schlecht drauf bist.‘“ War er depressiv, wurde von ihm als „faulem Kerl, der schon wieder im Bett liegt“ geredet. Bis heute verfähre seine Familie nach dem Prinzip „Krankheit? Gibt's nicht!“, sagt Veronika. Auch ihr Mann sei bis heute nicht krankheitseinsichtig, verweigere eine Therapie. Stattdessen habe er in depressiven Phasen immer eine Erklärung für seinen Rückzug gefunden. „Mal hatte er Kopfweh, mal Bauchweh, mal hat ihm das Bein wehgetan.“

Steckte er in der Depression, fiel seine Arbeitskraft komplett aus. 50 Milchkühe mit eigener Nachzucht, gut 50 Hektar, die Selbstvermarktung von Fleisch und Brot und fünf kleine Kinder waren dann allein ihre Aufgabe. Familie, Freunde und Betriebshelfer unterstützten sie. Auch mit den Ängsten, die sie in seinen manischen Phasen umtrieben, war sie allein. Wenn er sang- und klanglos verschwand und nächtelang im Wald arbeitete.

»Ich hab gelogen.
Wenn ihn jemand gesucht hat,
hab ich gesagt,
er ist nicht da.«

Veronika S.

Wenn er hochgradig selbstmordgefährdet war, weil er das Karussell in seinem Kopf nicht mehr ertrug. Dann fuhr sie jede Nacht zur nächsten Selbstmörderbrücke und suchte nach ihm. In stundenlangen Telefonaten mit guten Freunden redete sie sich den Druck von der Seele. Dazwischen wahrte sie den Schein, was aufgrund der Einzellage des Hofes einigermaßen klappte: „Ich hab gelogen. Wenn ihn jemand gesucht hat, hab ich gesagt, er ist nicht da.“

Irgendwann erfuhr sie, dass die emotionalen Wechselbäder ihres Mannes Krankheitssymptome sind. So ging er auf ihre Anregung hin zum ersten Mal in eine psychosomatische Klinik – freiwillig, nachdem sie ihn gebeten hatte: „Tu's für mich.“ In den kommenden Jahren folgten etliche Aufenthalte in der Psychiatrie, weil er selbstmordgefährdet war.

Was ist eine bipolare Störung?

Menschen mit bipolaren Störungen, auch Manisch-Depressive genannt, wechseln zwischen zwei gegensätzlichen Polen: der Manie, in der sie vor Energie, Tatkraft und Ideen nur so strotzen, oft keinen Schlaf und kein Essen brauchen, viel anfangen, aber wenig zu Ende bringen, und tiefer Depression, während der sie niedergeschlagen und antriebslos kaum die Kraft haben, das Bett zu verlassen. Dazwischen liegen Wochen der Normalität. Die Patienten sind genetisch vorbelastet. Diese Ursache, also die familiär bedingte Anfälligkeit, an der bipolaren Störung zu erkranken, ist derzeit noch nicht heilbar. Doch können durch frühzeitige Erkennung und konsequente lebenslange medikamentöse und therapeutische Behandlung der Verlauf der chronischen Krankheit und damit die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen deutlich gebessert werden.

Nach diesen Aufenthalten war ihr Mann medikamentös eingestellt und es lief eine Weile gut. Kam ein manischer Schub, brach er ab – und alles ging von vorne los. Veronika versuchte, den auslösenden Stress zu mindern. Sie initiierte Beratungen für die Familie. Immer wieder tröstete sie sich mit dem Gedanken, dass es schon besser werde, wenn es nur erst Entlastung gebe, wenn es nur regelmäßigen Urlaub gebe, wenn die Arbeit ab Samstagmittag ruhen würde, wenn die Kinder erst größer wären. Nichts wurde besser.

Schließlich wurde ihr klar: „Jetzt muss ich etwas für mich tun.“ Von ihrer Therapeutin hörte sie zum ersten Mal den Satz: „Sie müssen das nicht aushalten.“ Der Wunsch, alles hinter sich zu lassen, keimte und wuchs – parallel dazu die permanente Überforderung und das Schuldgefühl.

„Mein Mann ist ein seelenguter Mensch. In den guten Phasen haben wir Ausflüge gemacht, war er ein guter Partner und Vater, der Mann, den ich liebe, mit dem ich alt werden wollte. Und da war der Betrieb, den man miteinander aufgebaut hat. Das war ja schließlich etwas. Mir war klar, ich kann nicht gehen und der Hof funktioniert weiter.“ Sie hatte Angst, ihr Mann werde sich umbringen, wenn sie auszieht. Sie verlor Freunde, die der Meinung waren: „Das tut man nicht, man verlässt keinen kranken Mann.“

»Ich hab den Betrieb für meine Kinder
aufgegeben, damit sie gehen können.
Ich bin stolz auf meine Kinder,
aber sie durften nicht Kind sein.«

Veronika S.

Nachdem sie wieder einmal eine von ihr gut vorbereitete Arbeit abbrechen musste, weil ihr Mann plötzlich verschwand, war die Entscheidung da: „Jetzt ist Schluss. Jetzt geb ich den Betrieb auf.“ Auch ihr Mann sah ein, dass es so nicht weitergehen konnte. Der anstehende Bau eines Laufstalls wäre nicht zu stemmen gewesen.

Veronika zog mit den vier jüngeren Kindern in eine Wohnung. Die weinten, weil ihr Vater nicht um die Familie kämpfte. „Ich hab den Betrieb für meine Kinder aufgegeben, damit sie gehen können. Ich bin stolz auf meine Kinder, aber sie durften nicht Kind sein.“ Heute sieht sie das und fühlt sich schuldig, selbst wenn sie weiß, dass sie die richtige Entscheidung getroffen hat.

Drei ihrer Kinder genießen es, dass die Mutter Zeit hat und „nicht mehr ständig am Weinen oder Schreien ist“. Zwei wollen heute, vier Jahre später, keinen Kontakt zu ihr haben. Sie werfen ihr vor, sie habe ihnen das Zuhause genommen. „Die Krankheit zieht viel nach sich.“ Der Jüngste, 14-Jährige, geht noch zur Schule. Alle anderen haben landwirtschaftliche Ausbildungen absolviert.

Veronika, die Hauswirtschaftsmeisterin, Familien- und Altenpflegerin, arbeitet halbtags. Ihr Mann lebt heute alleine auf dem Hof, ist voll verrentet und geht auf 450-Euro-Basis melken. Das habe er immer zuverlässig getan, er sei ein guter Bauer, sagt Veronika. Das Ehepaar unterstützt sich gegenseitig, geht respektvoll und freundlich miteinander um. Darüber ist sie froh.

»Ich hab gar nicht gewusst, wo ich hingehen soll. Aber die Angehörigen brauchen genauso Hilfe wie die psychisch Kranken.«

Veronika S.

„Ich habe mich nicht von meinem Mann getrennt, nur von der Krankheit.“ Jetzt müsse sie die Phasen nicht mehr miterleben und aushalten. „Ich werde mich auch nicht scheiden lassen. Den Kindern zuliebe feiern wir Ostern und Weihnachten miteinander.“ Sie putzt und wäscht für ihn, regelt die Finanzen des Hofes. Sie macht sich Sorgen, was wird, wenn ihr Mann zum Pflegefall würde, betont aber, sie werde immer für ihn da sein, wenn er etwas brauche. „Der Schritt war richtig. Mir geht es sehr gut.“ Heute wünscht sie sich, sie hätte früher den Mut gehabt, ehrlich zu sein, statt den Schein zu wahren. So mancher Außenstehende urteile rasch, ohne die Situation je erlebt zu haben, sagt sie. Heute gebe es in den Krankenhäusern Angehörigengruppen. Das sei vor ein paar Jahren noch anders gewesen. „Ich hab gar nicht gewusst, wo ich hingehen soll. Aber die Angehörigen brauchen genauso Hilfe wie die psychisch Kranken.“

Text und Fotos: **Christine Schmid**



**Krisenhotline der SVLFG bei seelischen Krisen:
0561-78510101**

GESUNDHEITSANGEBOT DER SVLFG



Trainings- und Erholungswoche für pflegende Angehörige

In der Versichertengemeinschaft der SVLFG wird häufiger in der Familie gepflegt als im restlichen Teil der Bevölkerung. Durch dieses Seminar will die SVLFG die wertvolle Arbeit der Pflege anerkennen und auch Hilfe sowie Unterstützung geben. Pflegenden Menschen sind körperlich, seelisch und sozial oft hoch belastet. Ziel der SVLFG ist es, die körperliche und seelische Gesundheit der Pflegenden zu erhalten. Die Trainings- und Erholungswoche bietet Zeit für Entspannung und Erholung jenseits des Pflegealltags. Schwerpunkt dieses Angebots ist ein Pflegekurs. Auch sollen die Teilnehmer in die Lage versetzt werden, sich in ihrer wenigen Freizeit durch gezielte Bewegungs- und Entspannungsübungen selbst zu regenerieren, um weiterhin der anstrengenden Aufgabe gewachsen zu sein und gesund zu bleiben. Während dieser Woche ist es möglich, den Pflegebedürftigen im Rahmen einer Kurzzeit- oder Verhinderungspflege versorgen zu lassen. Die Pflegekasse berät die Teilnehmer und gewährt Leistungen im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten. An dieser Woche teilnehmen können Pflegepersonen, die einen Pflegebedürftigen pflegen, der Anspruch auf Leistungen der Landwirtschaftlichen Krankenkasse/Landwirtschaftlichen Pflegekasse hat, und Pflegepersonen, die bei der LKK versichert sind – unabhängig davon, ob der Pflegebedürftige bei der SVLFG versichert ist.

Die Eigenbeteiligung beträgt 99 Euro.

Weitere Informationen und Details zu den Gesundheitsangeboten unter www.svlfg.de/ **gleichgewicht** und über das Telezentrum der SVLFG unter **0561-78510512**



ABSTAND
TUT NOT.
REDEN HILFT.
SPORT UND EIN
HOBBY AUCH.

»Af vun Hoff«

Wilhelm Timmermann

Arbeit, Arbeit und nochmal Arbeit bestimmt das Leben von Wilhelm Timmermann und vieler anderer in den grünen Berufen. Dies gilt umso mehr, wenn sie sich ihren eigenen Wunschbetrieb aufgebaut haben. Beruf und Privatleben fließen ineinander. Und schnell vergisst man dabei, Pausen einzuplanen: Zeit für sich, den Partner oder die Partnerin, die Familie, Freunde, ein Hobby. Dafür fehlen meist Zeit und Kraft nach einem langen Tag.

Mit ihm sei die neunte Generation Timmermänner auf dem Hof, sagt der Landwirt, der mit seiner Frau Agnes und seinen Töchtern Hannah und Leah dort lebt, wo Hamburg zum Dorf wird. So war der Betrieb mit dem alten, teilweise reetgedeckten Fachwerkhaus mehr Verpflichtung denn Berufung. „Ich wollte nie Bauer werden“, stellt Wilhelm Timmermann fest. Der Hof, so wie sein Vater ihn führte, „von allem etwas und nichts ordentlich“, zog ihn nicht an. Aber er war einverstanden, erst einmal Landwirtschaft zu lernen.

»Ich konnte meine ganzen Sorgen mal erzählen. Allein das Aussprechen tat mir gut.«

Wilhelm Timmermann

Während seiner Ausbildung wendete sich das Blatt, als er Betriebe kennenlernte, die ihm gut gefielen. Ein Praktikum auf einem Ökohof brachte die Entscheidung: „Das wollte ich auch machen. Ich bin vom Herzen her Biobauer.“ Er stellte nach der Landwirtschaftsschule ab Mitte der 1980er-Jahre den gesamten Familienbetrieb um. Während seine Mutter Feuer und Flamme war – „sie sah, wie gut das läuft, wie viel Freude das macht“ –, blieb sein Vater skeptisch, „ob wir nicht im Unkraut umkommen“.

Nach und nach entwickelte sich der Ökohof samt Direktvermarktung. Schließlich bauten sie 40 Gemüse-

sorten an, zogen Jungpflanzen, verarbeiteten die Milch von 24 Kühen. Im 130 Quadratmeter großen Hofladen gab es außerdem Kartoffeln, Obst aus dem eigenen Garten, Brot aus dem eigenen Getreide, Rindfleisch aus Eigenproduktion sowie bald ein komplettes Biosortiment. Die ganze Organisation lag auf Wilhelms Schultern.

»Mich hat das so gefreut, weil ich den Hofladen ja initiiert hatte. Das war ein schönes Gefühl.«

Wilhelm Timmermann

„Das wird alles zu viel“, merkte Wilhelm schon um 1995. Er magerte ab, spricht heute von einem Burn-out. Damals ging er die Sache betriebswirtschaftlich an und rechnete, unterstützt von einem Freund, die Deckungsbeiträge durch. Er kam zu dem Schluss: „Von jedem so'n bisschen, das ist Quatsch. Der erste Schritt war: weniger und spezialisieren.“ Das große Gemüseangebot wurde auf 15 Sorten reduziert, statt Milchvieh gab es Rindermast.

Das Melken fiel weg. Die persönlichen Probleme blieben. In der Ehe von Agnes und Wilhelm gab es Schwierigkeiten. Der Vater arbeitete weiterhin gegen die Entscheidungen des Sohnes, was Wilhelm nach eigenen Worten viel Kraft kostete.

„Ich merkte, ich brauche Hilfe.“ Die fand er in einem therapeutischen Gesprächskreis einer Kirchengemeinde, wo seine Frau Agnes bereits aktiv war. In der Männergruppe war er der einzige Landwirt. „Ich konnte meine ganzen Sorgen mal erzählen. Allein das Aussprechen tat mir gut.“ Vertiefend gönnte er sich damals schon Einzeltherapie.

Doch das Hamsterrad drehte sich weiter. 1999 übernahm er im Alter von 38 Jahren den Betrieb, Agnes die Leitung des Hofladens, was Wilhelms Mutter, die den Hofladen abgeben musste, sehr kränkte. Damit endete

die Mitarbeit der Eltern. „Meine Frau brachte den Laden zur vollen Blüte.“ Unterstützt wurde sie von einem engagierten Team Frauen. „Mich hat das so gefreut, weil ich den Hofladen ja initiiert hatte. Das war ein schönes Gefühl.“ 2001 verdoppelten Agnes und Wilhelm die Hofladenfläche um den ehemaligen Kuhstall.

Die ausschlaggebende Wende brachte schließlich der Ökoboomb. Als im Hamburger Westen 2012 der zweite Biosupermarkt eröffnete, kostete sie das im ersten Monat ein Viertel ihres Hofladenumsatzes. Agnes zog die Reißleine: „Jetzt hör ich auf.“ Sie wusste, dass mit dieser Entwicklung eine Direktvermarktung mit anständigen Löhnen, hohem Qualitätsanspruch und der Idee, sich selbst eine Rente zu erwirtschaften, keine Zukunft mehr hätte.

Es folgten einschneidende, schmerzhaft Veränderungen. „Ich habe Gemüse und Kartoffeln ja fast ausschließlich für unseren Laden angebaut. Im Mai habe ich damals die Kartoffeln umgefräst.“ 2015 gaben sie die Rinderhaltung auf. Für den Hofladen fand sich ein Pächter.

Agnes Timmermann arbeitet heute auf einer halben Stelle in einem sozialen Beruf im Schichtdienst. Die Pferdepension, die es in kleinem Maßstab schon immer gab, bauten die Timmermanns zum Hauptstandbein aus. Heute haben sie Platz für 65 Pferde. Wilhelm bewirtschaftet jetzt 39 Hektar Grünland und baut auf rund fünf Hektar Hokkaidokürbisse für einen Großhändler an. Der Landwirt genießt die Arbeitsentlastung, die Zeit zu reflektieren und das zu vertiefen, was er in den Jahren vorher gelernt hat, unter anderem in mehreren BUS-Zyklen*.

»Das tat mir total gut.
Ich habe entdeckt, da gibt's ja noch
was anderes als das, was ich kenne.«
Wilhelm Timmermann

„Die waren sehr hilfreich, weil es da nicht nur um Betriebswirtschaft ging.“ Während der Kurse fiel ihm auf, dass er gar kein Hobby hat. Er versuchte sich im therapeutischen Boxen und im Bogenschießen. Letzteres betreibt er heute als Vereinssport. „Ich hab gelernt, dass das wichtig ist.“ Und er denkt darüber nach, sich zu Hause einen Boxsack aufzuhängen, „zum Wutablassen“.

Intensive therapeutische Gespräche führt er während einer vierwöchigen psychosomatischen Reha. Dort probiert Wilhelm Timmermann aus: Aquafitness, Yoga, Nordic Walking, Salsa tanzen. „Das tat mir total gut. Ich habe entdeckt, da gibt's ja noch was anderes als das, was ich kenne.“ Er kommt tiefenentspannt heim, verändert. Das merkt auch Agnes. Wilhelm: „Ich habe ehrlich gesagt gemerkt, was ich an meiner Frau habe. Wir haben viel zu wenig miteinander geredet.“ Agnes deutet an, dass da noch einiges nachzuholen sei. Der Schein trüge, wenn man glaube, dass das Privatleben gut funk-

tioniere, nur weil der Betrieb laufe, sagt sie.

Beim viertägigen Seminar „Stressmanagement“ der SVLFG merkt Wilhelm, wie wichtig Pausen sind. „Es war gut, manches noch einmal zu hören. Man vergisst ja vieles, setzt nicht gleich alles um.“ Agnes und Wilhelm suchen nun öfter das Gespräch, gehen mal spazieren oder Eis essen. Sie wollen testen, ob ihnen Nordic Walking zu zweit Spaß macht. „Meistens macht man sich den Stress ja selber“, sagt Wilhelm Timmermann. Es sei eine Einstellungssache, wie man mit seinen Aufgaben umgehe. Obwohl er jetzt vergleichsweise wenig Arbeit zu erledigen habe, ertappe er sich immer wieder bei dem Gedanken: „Das musst du noch machen. Das steckt wohl tief in mir drin.“ Der Lernprozess geht weiter. Für das nächste Seminar „Stressmanagement“ ist er schon angemeldet.

Text und Fotos: **Christine Schmid**

GESUNDHEITSANGEBOT DER SVLFG



Gesundheit kompakt

Der berufliche Alltag in den grünen Berufen ist geprägt durch körperlich beanspruchende Arbeit, einseitige Belastungen und Zwangshaltungen. Hinzu kommen verstärkter wirtschaftlicher Druck und zunehmende bürokratische Zwänge, die arbeitsbedingten Stress und psychische Belastungen mit sich bringen können. Bei Gesundheit kompakt stehen Bewegung, Entspannung und Ergonomie am Arbeitsplatz im Fokus. Als Referenten mit dabei sind Präventionsmitarbeiter der SVLFG, die zum Thema „Ergonomie am Arbeitsplatz“ informieren und aufklären.

Teilnehmen kann jeder, der bei der SVLFG versichert ist. Die Unterkunfts- und Verpflegungskosten der Einrichtung zahlt der Teilnehmer selbst. Einen Kostenzuschuss für das Gesundheitsprogramm in Höhe von 150 Euro erhält jedoch ausschließlich ein Versicherter der Landwirtschaftlichen Krankenkasse, sofern im Kalenderjahr noch kein Präventionskurs in Anspruch genommen wurde.

»Raus aus dem Druck
und rein ins Leben«

Stefan Leichenauer

EINE JUNGE BAUERNFAMILIE ZEIGT, DASS ES AUCH ANDERS GEHT



Manchmal reicht ein Satz und nichts ist mehr wie davor. Landwirt Stefan Leichenauer wird wach, als seine beiden Söhne nichts mehr mit ihm unternehmen wollen und der Jüngste sagt: „Papa, mit dir fahr ich nimmer mit. Du bist immer nur grätig.“ Danach verändert der 38-Jährige sein Verhalten und den gesamten Betrieb, um seine Familie zu retten. Heute sind Stefan, Nicole, Moritz und Nils wieder gerne gemeinsam unterwegs.

„Bis Dezember 2014 lief alles normal“, erzählt der 38-Jährige. Er übernimmt den Mischbetrieb im Landkreis Konstanz von seinem Vater, als der 60 wird. Nach Generationen von Nebenerwerbslandwirten ist Stefan der erste Vollerwerbsbauer und stolz darauf. Vater und Sohn teilen sich die Arbeit, kommen gut miteinander klar. Wenn Stefan für sein Ehrenamt als Vorstandsmitglied im Badischen Landwirtschaftlichen Hauptverband unterwegs ist, hält ihm sein Vater den Rücken frei. Die Genehmigung des geplanten Bullenmaststalls steht kurz bevor. Die nächste Zukunft ist klar, so scheint es. Dann stirbt Stefans Vater.

Zur Trauer kommt „der Schlag in die Planung“, wie Stefan sagt. Seine Mutter rät, den Stallbau zurückzu-

stellen: „Das packst du nicht allein.“ So lässt Stefan den Bauantrag ruhen. Das folgende Jahr erlebt er wie in Trance zwischen „Trauer und Gasgeben“. Noch am Tag der Beisetzung seines Vaters fragt ein Kollege, ob er ein Feld von ihm pachten könne, das Stefan gar nicht angeboten hat. „Ich war sauer. Ich hatte das Gefühl, die trauen mir gar nichts zu.“ Das weckte seinen Ehrgeiz: „Euch zeig ich’s allen.“ Dafür gab der Landwirtschaftsmeister Gas, bis seine Akkus leer waren.

»Ich wollte nur noch arbeiten, beschäftigt sein,
um nicht nachdenken zu müssen.«

Stefan Leichenauer

Damit es bei Arbeitsspitzen keinen Leerlauf gibt, mietet er 2015 zu den drei vorhandenen Schleppern einen vierten. „Schließlich wollte ich ja zeigen, dass ich ein großer Bauer bin.“ Keine Nacht geht er vor zwei, drei Uhr ins Bett. „Ich wollte nur noch arbeiten, beschäftigt sein, um nicht nachdenken zu müssen.“ Die Familie lebt nur noch nebeneinanderher.

Als Chef fordert Stefan Leistung vom Rest der Familie.

Der Betrieb läuft gut. „Aber nur, weil alle so funktioniert haben, wie du dir das eingebildet hast“, stellt Nicole ironisch fest. Geht es nicht nach Stefans Willen, streikt eine Maschine oder regnet es, wenn er Feldarbeit geplant hat, rastet er immer schneller aus. Er ist ungeduldig, schreit viel.

Nicole hat Angst, dass er sich etwas antut. Längst weiß sie, dass es ihm nicht gut geht, aber sie erreicht ihn nicht mehr. Wie sie das ausgehalten hat? Sie zuckt mit den Schultern: „Ich hab meinen Hund genommen und bin lange spazieren gegangen.“ Sie und die heute sieben- und zehnjährigen Söhne Nils und Moritz, die immer gern auf den Maschinen dabei waren, gehen auf Distanz. Aus heutiger Sicht versteht Stefan das. „Aber damals hatte ich das Gefühl, mich lassen alle allein.“

Der Vollblutbauer wird immer rastloser. Nur noch der wirtschaftliche Erfolg zählt für ihn, freuen kann er sich aber nicht daran. Im Frühjahr 2016 hat er jegliche Lust an der Landwirtschaft und am Ehrenamt verloren. Mithilfe guter Kollegen, denen er heute noch dankbar ist, wurstelt er sich durch, wie er sagt. Im Sommer bricht ihm, der auch als Lohnunternehmer tätig

ist, ohne Vorankündigung ein langjähriger großer Kunde weg. Stress und Ärger wachsen.

Er merkt, dass er während der Arbeit nicht bei der Sache ist. Er fängt eine Aufgabe an, kümmert sich aber nicht darum, wer sie fortführt. Einmal schläft er während der Arbeit ein. Jetzt ist sein Akku leer, merkt er. Dem vorher so gut strukturierten Unternehmer, der immer angeschoben hat, ist alles egal. „Und dann hätt ich dem Ganzen fast ein Ende gemacht. Aber da war eine Stimme in mir, die gesagt hat: ‚Nein, das machst du nicht.‘“

»Ich wollte nur noch arbeiten, beschäftigt sein, um nicht nachdenken zu müssen.«

Stefan Leichenauer

Stattdessen vertraut er sich seiner Frau an: „Mir geht es nicht gut.“ Nicole schöpft Hoffnung, ihren Ehemann wiederzufinden. „Lange wäre es nicht mehr gegangen, dann wäre ich weg gewesen“, sagt sie. Doch endlich ist ihr Mann offen für Hilfsangebote. Erstmals geht er zur Homöopathin der Familie. Eine Behandlung bringt seine Energie zurück. Ein Vertrauter beim Bauern-

verband rät ihm, das Seminar „Stressmanagement“ der SVLFG im Dezember 2016 zu besuchen. Er meldet sich an.

»Bevor ich zum Seminar fahre, muss alles geregelt sein. Was können wir verändern, damit wir uns nicht verlieren?«

Stefan Leichenauer

Die Entscheidung, an der viertägigen Veranstaltung teilzunehmen, weckt in Stefan wieder den Macher, den Planer, den Visionär. „Bevor ich zum Seminar fahre, muss alles geregelt sein“, beschließt er und überlegt mit Nicole: „Was können wir verändern, damit wir uns nicht verlieren?“ Sie erkennen, dass sich der Arbeitsdruck nur verringern lässt, wenn sie sich von den Milchkühen trennen und auf Mastvieh umsteigen. „Am 7. Dezember, einem Mittwoch, hat der Viehhändler alle 18 Milchkühe geholt. Vorher hatten wir schon reduziert. Am Freitag hab ich die Melkanlage inseriert und am Sonntag bin ich zum Seminar.“ In der Woche davor hatte er außerdem die vier Schlepper auf zwei reduziert, den eigenen Mährescher und die Rundballenpresse verkauft und die



Pflanzenschutzspritze durch eine modernere ersetzt.

Als alles getan ist und er mit gepackter Tasche im Auto sitzt, überwältigen ihn die Gefühle. Unter Tränen ringt er mit sich, ob er tatsächlich zu diesem Seminar fahren soll. Nicole rechnet damit, dass er wieder umdreht. Als er doch fährt, kann sie „endlich einmal durchatmen“. Stefan bekennt, er habe „unglaubliche Angst gehabt, das Gesicht zu verlieren“, insbesondere wenn er den Betrieb hätte aufgeben müssen. Im Seminar begreift er: „Ich bin nicht der Einzige. Ich stehe dazu, wie es ist. Heut sag ich: Letztes Jahr ist es mir dreckig gegangen.“

In der „Findungsphase“ nach dem Seminar, wie er sie nennt, geht er oft auf den Friedhof, hält Zwiesprache mit dem Vater, der ihm fehlt. Den „Ich-Menschen von 2016“, wie er sich selbst bezeichnet, hat Stefan hinter sich gelassen. Er ist entspannt, strahlt Ruhe aus.

»Ich bin stolz, diese Familie zu haben.

Ich bin wieder stolz, Betriebsleiter auf diesem Hof sein zu dürfen.

Ich bin zufrieden, hab wieder Freude am Leben und keine Angst mehr.«

Stefan Leichenauer

„Ich bin stolz, diese Familie zu haben. Ich bin wieder stolz, Betriebsleiter auf diesem Hof sein zu dürfen. Ich bin zufrieden, hab wieder Freude am Leben und keine Angst mehr.“ Als Nicole kürzlich einen Elternabend besuchte, habe er die Kinder ins Bett gebracht, statt zu arbeiten: „Säen kann ich auch morgen. Vor einem Jahr hätte ich gesagt: ‚Bleib daheim, ich muss säen.‘“

Die Veränderungen haben dem Betrieb nicht geschadet. Die Leichenauers setzen jetzt auf Nischenprodukte wie Brotgetreide, Braugerste, Durum für Nudeln für den regionalen Markt. Der Hof wird weiter umgestaltet. An Ideen mangelt es nicht. Nicole arbeitet wieder Teilzeit als Arzthelferin. Stefan macht jetzt früher Feierabend. Das Paar gönnt sich kleine Auszeiten wie ein gemeinsames Wellnesswochenende und ausgedehnte Spaziergänge mit dem Hund. In den Pfingstferien hat die Familie vier Tage in Hamburg verbracht. Stefan hat im Seminar Geschmack an Nordic Walking gefunden. Und alleine oder mit seinen Jungs stöbert er auf intensiven Feldbegehungen durch die Natur. Dann kommt es vor, dass er mitten in der Arbeit den Schlepper stoppt, eine besonders schöne Lichtstimmung fotografiert und auf Facebook postet – einfach nur, weil es ihn freut.

Text und Fotos: **Christine Schmid**

GESUNDHEITSANGEBOT DER SVLFG



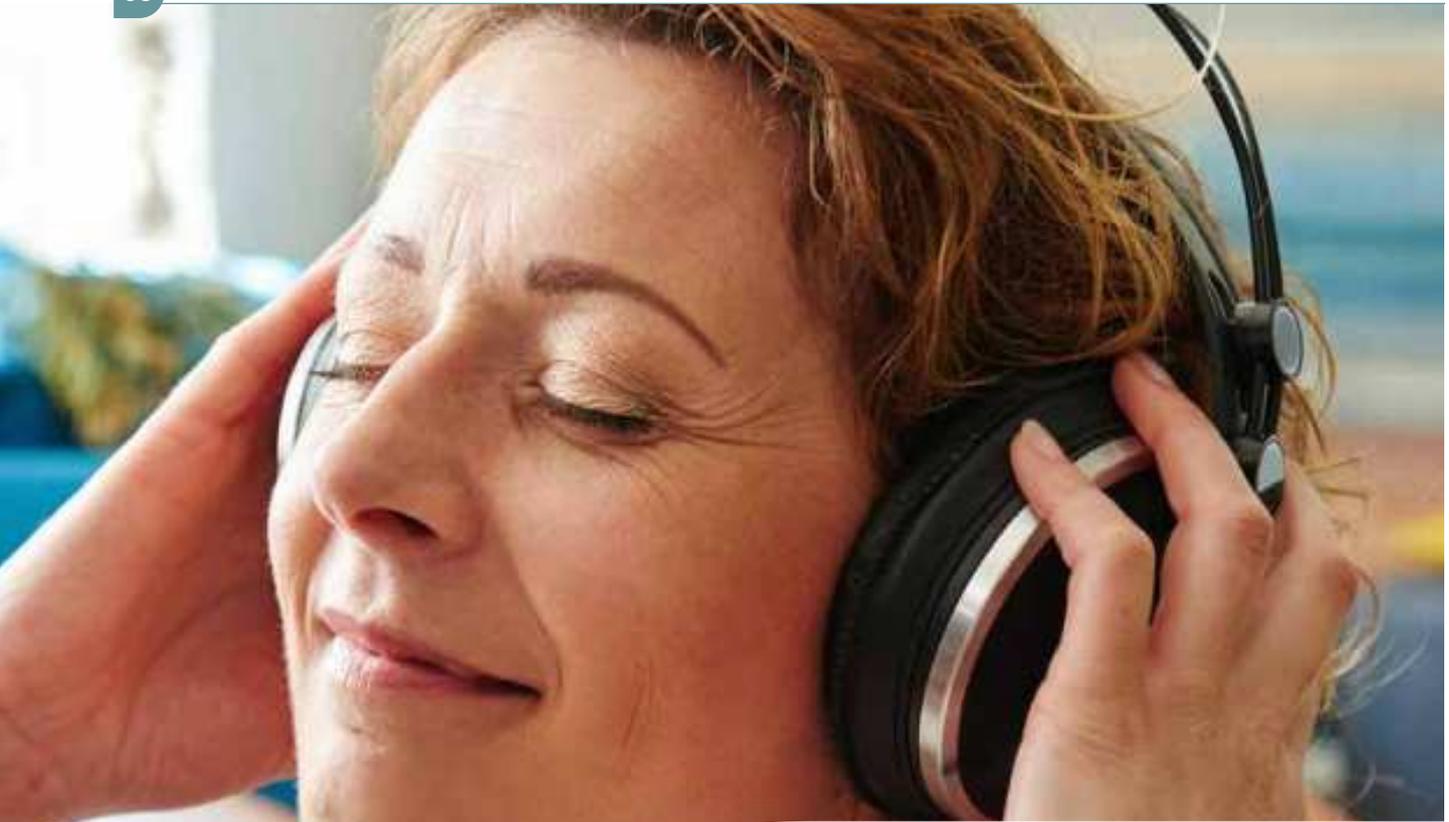
Stressmanagement

„Stressmanagement“ zielt darauf ab, sich mit allen Seiten der persönlichen Stressentstehung zu beschäftigen. Es genügt nicht, zu versuchen, nur berufliche oder private Anforderungen zu verringern. Ebenso macht es keinen Sinn, sich nur mehr zu bewegen und auf mehr Entspannung zu setzen.

Das Seminar „Stressmanagement“ soll dazu dienen, die eigenen Stressfaktoren zu identifizieren, sich seiner Stressreaktionen bewusst zu werden und zu lernen, den Stress zu reduzieren. Dabei ist es wichtig, eigene Kraftquellen zu finden und in den Alltag einzubauen. Bewegungs- und Entspannungstechniken, die zu einer effektiven Stressbewältigung notwendig sind, werden ebenfalls im Seminar vorgestellt.

Das Seminar dauert vier Tage. Die Eigenbeteiligung setzt sich aus den Unterkunfts- und Verpflegungskosten der Seminareinrichtung zusammen. Teilnehmen kann jeder SVLFG-Versicherte.

Weitere Informationen und Details zu den Gesundheitsangeboten unter www.svlfg.de/gleichgewicht und über das Telezentrum der SVLFG unter **0561-78510512**



Ein Hörbuch gegen ...

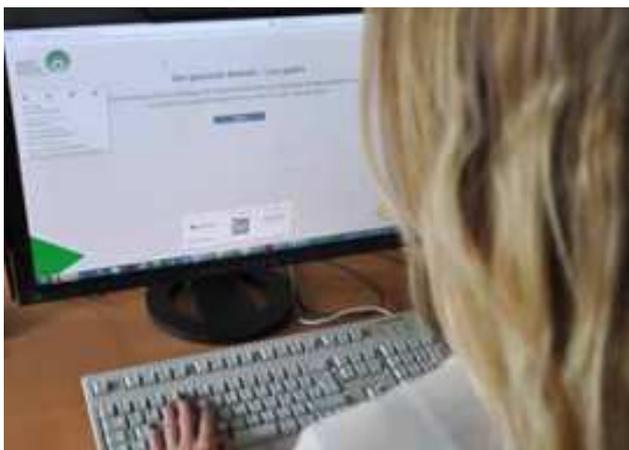
Stress, psychische Belastung, Burnout: Handeln, bevor der Beruf krank macht

80 Prozent der Menschen in Deutschland fühlen sich gestresst. Aufgaben, Termine und Verpflichtungen, im Beruf wie auch im Privatleben, türmen sich tagtäglich zu einem schier unüberwindbaren Berg. Druck und Anspannung bestimmen die tägliche Arbeit. Wie kann man aus diesem Kreislauf ausbrechen? Welche Lösungsansätze gibt es? Wie können Betroffene selbst erkennen, dass sich erste Anzeichen eines deutlich erhöhten Stresslevels zeigen?

Im Rahmen von psyGA* hat die Bertelsmann-Stiftung ein Hörbuch zu psychischen Belastungen am Arbeitsplatz produziert, das Ihnen die SVLFG gerne kostenfrei zur Verfügung stellt. Mediziner sprechen unter anderem über die typische Stresserkrankung Burn-out. Betroffene aus unterschiedlichsten Arbeitswelten schildern, wie es sich anfühlt, darunter zu leiden. Über die ersten Anzeichen berichten Mitarbeiter aus Unternehmen – Mediziner kommentieren die Schilderungen und geben Empfehlungen. Wie sieht Ihr persönliches Pausen-Management aus? Kennen Sie Ihre persönlichen Kraftquellen? Das Hörbuch bietet viele interessante Betrachtungen zur „neuen Volkskrankheit Burn-out-Syndrom“. In fünf Kapiteln werden unterschiedlichste Lösungsansätze dargestellt. Gezeigt wird auch, wie der Zuhörer seine Werte entdeckt und die eigene Balance wiederfinden kann.

Bezug des Hörbuchs über das Telezentrum „Mit uns im Gleichgewicht“ unter der Telefonnummer 0561-78510512

Ein eLearning-Tool für kleine und mittelständische Betriebe



Der gesunde Betrieb – Los geht's

Nur wer gesund ist und sich wohlfühlt, ist leistungsfähig. Wenn Mitarbeitende ausfallen, geht nicht nur Arbeitszeit verloren – auch die Kosten steigen. Gesundheit am Arbeitsplatz ist deswegen auch ein wichtiges Thema in der Arbeitswelt – gerade auch für kleine und mittelständische Betriebe. Mit diesem Produkt bietet Ihnen die SVLFG kompakte und verständliche Informationen, die einen leichten Einstieg in die Thematik ermöglichen.

Was ist gesetzlich vorgeschrieben? Was ist darüber hinaus sinnvoll? Wie sollte man vorgehen, um sich des Themas systematisch und nachhaltig anzunehmen?

Deswegen hat die SVLFG gemeinsam mit dem Institut für Arbeitsmedizin und Sozialmedizin der RWTH Aachen University und psyGA* ein eLearning-Tool gezielt für Betriebsinhaber in kleinen und mittleren Betrieben entwickelt. Das Tool veranschaulicht den schrittweisen Aufbau eines gesunden Unternehmens und behandelt dabei zunächst die gesetzlich vorgeschriebene Gefährdungsbeurteilung sowie gesetzliche Pflichten zu Arbeitssicherheit, Arbeitsmedizin und betrieblichem Wiedereingliederungsmanagement. Im Anschluss zeigt es, was Unternehmen darüber hinaus für die betriebliche Gesundheitsförderung tun und wie sie auch mit kleinen Mitteln ein betriebliches Gesundheitsmanagement etablieren können. Das Tool „Der gesunde Betrieb – Los geht's“ ist kostenlos und speichert keine persönlichen Daten.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website der SVLFG im Bereich Prävention/betriebliche Gesundheitsförderung.

*psyGA = psychische Gesundheit in der Arbeitswelt

Ein eLearning-Tool für Führungskräfte



Förderung psychischer Gesundheit als Führungsaufgabe

Viele Betriebsleiter und Führungskräfte sehen sich Druck von allen Seiten ausgesetzt: Sie müssen Zielvorgaben erfüllen und ihre Ergebnisse gegenüber ihren eigenen Vorgesetzten rechtfertigen. Gleichzeitig sollen sie ihre Mitarbeitenden gesund führen und diese vor Überlastung schützen.

Das eLearning-Programm fördert die psychische Gesundheit durch gesundheitsgerechtes Führungsverhalten. Denn Stress kann „ansteckend“ wirken. Chefs geben oft unbewusst ihren Stress an die Mitarbeiter weiter.

Text: **Andreas Glasl**

Mehr über psyGA und weitere interessante Informationen zu diesem Thema finden Sie online unter www.psyga.info/ueber-psyga/angebote

Haben wir Ihr Interesse geweckt und wollen Sie mehr über das Angebot der SVLFG erfahren? Dann wenden Sie sich bitte für weitere Informationen an unsere Mitarbeiter/-innen des Telezentrums „**Mit uns im Gleichgewicht**“ unter **0561-78510512** oder besuchen unseren Webauftritt **www.svlfg.de/gleichgewicht**



DR. ELENA HEBER, STELLV. GESCHÄFTSFÜHRUNG, GET.ON-INSTITUT

„Aufwendige wissenschaftliche Studien zu den Online-Trainings haben gezeigt, dass psychischen Beschwerden präventiv entgegengewirkt werden kann und die Trainings zur Reduktion vorliegender Beschwerden geeignet sind. Unsere Erfahrungen zeigen, dass die meisten Teilnehmer schnell Vertrauen in das Konzept der Online-Trainings aufbauen und die Unterstützung durch den persönlichen Online-Coach sehr schätzen.“ In einem Kurzinterview beschreibt die Diplom-Psychologin und stellvertretende Geschäftsführerin des GET.ON-Instituts, Dr. Elena Heber, das GET.ON-Programm.

GET.ON – DAS ONLINE-GESUNDHEITSTRAINING FÜR ZU HAUSE

Land- und forstwirtschaftliche Unternehmen und Gartenbaubetriebe sind inzwischen häufig hoch technisierte Zukunftsbetriebe, die eine große Verantwortung für sich, ihre Angestellten und deren Familien tragen. Gleichzeitig leisten sie einen hohen Beitrag für die Gesellschaft. Auch in kleineren Betrieben, in denen die Technisierung noch nicht so weit fortgeschritten ist, herrscht eine hohe Arbeitsbelastung für alle Beteiligten.

Kommen dann noch unkalkulierbare Faktoren wie beispielsweise Krankheiten, Arbeitsunfälle, schlechte Marktbedingungen oder wechselnde Witterungsbedingungen hinzu, führt das häufig zu einem sehr hohen Maß an Stress. Dieser kann auf Dauer krank machen. Eine Auszeit, bei der die Unternehmer, deren Angehörige oder Angestellte fernab vom betrieblichen Alltag abschalten und sich regenerieren können, zieht meist eine zusätzliche Belastung nach sich. Denn die tägliche Arbeit im Betrieb steht trotzdem an. Die Betroffenen ignorieren dann häufig körperliche und mentale Erschöpfungsercheinungen und versuchen, weiterzumachen wie bisher.

Die SVLFG will ihren Versicherten im Rahmen der Kampagne „Mit uns im Gleichgewicht“ maßgeschneiderte Angebote für

die seelische Gesundheit anbieten. Eine Besonderheit dieser Angebote ist, dass sie zeitlich flexibel von zu Hause aus genutzt werden können.

Wer ist GET.ON?

GET.ON ist ein aus der universitären Forschung entstandenes Institut, das in Kooperation mit der Leuphana Universität Lüneburg und der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg Gesundheitstrainings anbietet. GET.ON entwickelt internet- und mobilbasierte Gesundheitsprogramme zur Förderung der seelischen Gesundheit und bietet diese Programme als externer Dienstleister für die SVLFG an.

Was ist ein Online-Gesundheitstraining?

Onlinebasierte Gesundheitstrainings sind therapeutische Angebote, die unter Nutzung des Internets das Ziel verfolgen, Betroffene bei der Bewältigung von psychischen oder psychosomatischen Problemen zu unterstützen und präventiv entgegenzuwirken. Online-Gesundheitsangebote sollen helfen, das Wohlbefinden zu verbessern und die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern. Die begleitenden Selbsthilfeprogramme sollen Betroffene darin unterstützen, Beschwerden selbstständig zu bewältigen. Die Trainings sind speziell auf die Bedürfnisse der Zielgruppe der grünen Berufe angepasst.

Wie läuft das ab?

Einmal pro Woche loggen Sie sich unter dem Link <https://svlfg.minddistrict.de/> mit Ihrer E-Mail-Adresse und Ihrem Passwort ein, um die Trainings durchzuführen. Den notwendigen Zugangscode zur Erstellung Ihres persönlichen Accounts erhalten Sie vom Telezentrum „Mit uns im Gleichgewicht“. Genaue Angaben zum Telezentrum finden Sie auf Seite 35 unten.

Wie sind die Trainings aufgebaut?

Die Trainings beinhalten Video- und Audiodateien, Bilder, Texte, Erfahrungsberichte und Übungen zum Ankreuzen und Ausfüllen. Durch den vielseitigen Aufbau sind die Trainings sehr abwechslungsreich und kurzweilig mit engem Praxisbezug. Es werden dabei alle Sinne angesprochen. Am Ende jeder Lektion können Sie mit einem persönlichen Ansprechpartner telefonisch oder schriftlich über das Online-Portal in Verbindung treten und sich wertvolle Empfehlungen zu den absolvierten Lektionen geben lassen.

Welche besonderen Vorkenntnisse muss ich mitbringen?

Für das Programm brauchen Sie keine besonderen Fachkenntnisse. Wenn Sie eine E-Mail-Adresse haben, sich im Internet informieren oder vielleicht schon einmal online eingekauft haben, sind Sie mit allen notwendigen Fähigkeiten ausgestattet, ein Online-Training technisch zu bewältigen.

Bei Problemen stehen wir oder die Ansprechpartner von GET.ON Ihnen jederzeit zur Seite.

Was sind die Vorteile von onlinebasierten Gesundheitstrainings?

- **Zeit- und Ortsunabhängigkeit:** Die Programme sind rund um die Uhr zugänglich und können flexibel in den individuellen Tagesablauf eingebaut werden, zum Beispiel abends und am Wochenende, und bequem von zu Hause aus genutzt werden.
- **Anonymität:** Die Inhalte oder Ergebnisse der bearbeiteten Lektionen sind in einem absolut geschützten Bereich und nur für Sie oder Ihren persönlichen Coach von GET.ON zugänglich.
- **Kein Zeitdruck bei der Bearbeitung der einzelnen Lektionen:** Sie bestimmen das Tempo der Bearbeitung. Sollten Sie sich längere Zeit nicht eingeloggt haben, bekommen Sie nach Wunsch per E-Mail oder Telefon eine Erinnerung.
- **Wegfall von Wartezeiten/Terminvereinbarung bei einem Therapeuten:** Anstatt wie üblich wochen- und monatelang auf einen Therapieplatz zu warten, können Betroffene unmittelbar Zugang zu einer Unterstützung erhalten.
- **Langfristige Unterstützung:** Auch nach Abschluss des Trainings steht Ihnen Ihr Trainer bzw. Ihre Trainerin für ein Jahr weiter zur Verfügung.

Wie ist es mit der Wirksamkeit der Trainings?

Alle Trainings wurden gemeinsam mit international führenden Forschern entwickelt und erfolgreich untersucht. Die Trainings haben sich dabei als ausgesprochen wirksam bei der Verringerung der jeweiligen Beschwerden herausgestellt.

Haben wir Ihr Interesse geweckt und wollen Sie mehr über das Seminarangebot der SVLFG erfahren? Dann wenden Sie sich bitte für weitere Informationen an unsere Mitarbeiter/-innen des Telezentrums „Mit uns im Gleichgewicht“ unter **0561-78510512** oder besuchen Sie unseren Webauftritt **www.svlfg.de/gleichgewicht**

Folgende Übersicht gibt einen kurzen Überblick über die verfügbaren Trainings:

GET.ON Stress

- Sind Stress und Anspannung bei Ihnen zu einem Dauerzustand geworden?
- Nehmen Ihnen ständige Probleme die Zeit zum Durchatmen?
- Machen Ihnen Sorgen und Ärger den Berufsalltag schwerer als nötig?

GET.ON Stimmung

- Fühlen Sie sich häufig niedergeschlagen oder lustlos?
- Machen Ihnen ungelöste Probleme den Alltag schwerer als nötig?
- Haben Sie die Freude an Dingen oder Aktivitäten verloren, die früher Spaß gemacht haben?

GET.ON Diabetes und depressive Beschwerden

- Fühlen Sie sich häufig niedergeschlagen oder lustlos?
- Haben Sie die Freude an Dingen oder Aktivitäten verloren?
- Machen Sie sich Sorgen oder grübeln Sie viel über Probleme und/oder über Ihre Diabetes-Erkrankung?

GET.ON Regeneration

- Haben Sie regelmäßig Probleme, erholsamen Schlaf zu finden?
- Gelingt Ihnen das Abschalten von Problemen häufig nicht?
- Sind Sie neugierig, Dinge zur besseren Regeneration ganz praktisch in Ihrem Alltag auszuprobieren?

GET.ON chronische Schmerzen

- Leiden Sie seit einigen Monaten unter chronischen Schmerzen?
- Fühlen Sie sich durch die Schmerzen im Alltag eingeschränkt?
- Empfinden Sie weniger Lebensfreude und fühlen Sie sich oft niedergeschlagen und traurig?

GET.ON Clever weniger trinken

- Hilft Ihnen Alkohol, um nach der Arbeit zu entspannen oder manche Probleme besser zu überstehen?
- Ist Alkohol in Ihrem Alltag selbstverständlich geworden? Möchten Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren?

GET.ON Panik

- Erleben Sie Panikattacken, die wie aus heiterem Himmel auftreten, und machen Sie sich Sorgen, dass weitere Panikattacken auftreten könnten?
- Spüren Sie dabei Symptome wie Schwindel, Schwitzen, Zittern, Herzrasen, Atemnot oder Übelkeit?
- Ist die Angst so stark, dass sie Sie in Ihrem alltäglichen Leben einschränkt?

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit ja beantworten, könnte ein Online-Gesundheitstraining genau das Richtige für Sie sein.

INDIVIDUELLE HILFE BEI PSYCHISCHEN BELASTUNGEN – SCHNELL UND DIREKT

Die Sorge um den Betrieb, Stress am Arbeitsplatz, Konflikte in der Familie, kritische Lebensereignisse – irgendwann wird es einfach zu viel, um mit den Belastungen alleine fertigzuwerden.

Wenn Ihre Seele leidet, brauchen Sie Unterstützung. Hilfe, die auf Ihre persönliche Situation zugeschnitten ist.

Die SVLFG unterstützt Sie in diesem Fall mit einem speziellen Versorgungsangebot. Gemeinsam mit unserem Kooperationspartner, der IVP Networks GmbH, haben wir ein neues Konzept entwickelt: Im Rahmen unseres Coachingprogramms erhalten Sie über mehrere Monate hinweg Begleitung von einem erfahrenen Psychologen, Ihrem persönlichen Coach. Gemeinsam finden Sie Lösungen, um mit belastenden Situationen, Krisen oder Ängsten umgehen zu können, und gewinnen nachhaltig wieder mehr Lebensqualität. Das Coaching erfolgt in telefonischen oder persönlichen Gesprächen und unterstützt Sie dabei, Konfliktmuster zu erkennen und zu verstehen, um sie dann durch die Aktivierung Ihrer eigenen Ressourcen bewältigen zu können.

Was bietet Ihnen das Coaching?

- **Ermittlung des Beratungsbedarfs**
In einem ersten Coaching besprechen Sie und Ihr Coach Ihre aktuelle Situation.
- **Begleitung durch einen persönlichen Coach**
Ihr Coach entwickelt mit Ihnen Lösungen, wie Sie mit Ihren derzeitigen Herausforderungen umgehen können.
- **Regelmäßige Coachings**
Mit Ihrem Coach vereinbaren Sie regelmäßige Termine, telefonisch oder vor Ort zu für Sie passenden Zeiten. Das Telefoncoaching ist seit vielen Jahren eine bewährte Methode, die Ihnen zeitliche und räumliche Flexibilität bietet. In manchen Fällen sollte man sich lieber persönlich zum Coaching sehen. IVP Networks vermittelt Ihnen wohnortnah einen qualifizierten Coach.

■ *Psychosoziale Beratung*

Bei sozialen Problemen vermitteln wir Ihnen weitere Unterstützungsmöglichkeiten: Beratungsstellen (wie zum Beispiel die landwirtschaftliche Familienberatung), Selbsthilfegruppen, kirchliche und staatliche Hilfsangebote.

■ *Bis zu sechsmonatige Programmdauer*

Sollte sich im Verlauf des Coachings ein weiterer Unterstützungsbedarf ergeben, berät Ihr Coach Sie über Hilfsangebote und sucht mit Ihnen passende Maßnahmen vor Ort.

■ *Freiwillige, kostenlose Teilnahme*

Das Coaching wird durch die Landwirtschaftliche Alters- und Krankenkasse finanziert. Den dort versicherten Unternehmern, Familienversicherten, mitarbeitenden Familienangehörigen sowie Altenteilern entstehen keine weiteren Kosten.

Der gewählte Partner ist seit mehr als zehn Jahren darauf spezialisiert, Menschen in krisenhaften und belastenden Situationen zu unterstützen. Für die Kampagne „Mit uns im Gleichgewicht“ wurden die Berater zusätzlich ausgebildet. Das speziell geschulte Psychologenteam ist sehr erfahren darin, Ihnen auf Ihrem Weg zu körperlichem und seelischem Gleichgewicht individuelle Orientierung und Hilfestellung zu geben.

Text: **Christiane Mayer**

Krisenhotline: In schwierigen Situationen finden Sie als Versicherte der SVLFG Hilfe über eine Krisenhotline, die Sie 24 Stunden an sieben Tagen pro Woche erreichen können. Sie erreichen die Hotline unter 0561-78510101



RAUS AUS DEM ALLTAG

Fast jeder Zweite in Deutschland fühlt sich gestresst. Als Stressfaktor Nummer eins gilt der Beruf. Ein neues Präventionsangebot der SVLFG ist derzeit in der Erprobung.

Um gesund zu bleiben und die Arbeitsfähigkeit zu erhalten, ist es wichtig, den richtigen Umgang mit Stress zu lernen. Die Balance zwischen Arbeitswelt und Privatleben ist gerade in der grünen Branche schwer zu halten.

„Stark gegen Stress“

Das Programm zur Stressprävention und Gesundheitsförderung ist ein Projekt der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) in München zusammen mit der SVLFG und den Römerbad Kliniken Bad Gögging. Es soll ein wirksames und hochwertiges Programm zur Stressprävention und Gesundheitsförderung entwickelt werden. Das Besondere an diesem Angebot ist die anschließende telefonische Betreuung, um die gesundheitlichen Effekte zu festigen.

Was wird geboten?

In sehr kleinen Teilnehmergruppen (maximal zwölf Personen) wird während des Projektzeitraums ausschließlich in den Römerbad Kliniken im bayerischen Bad Gögging vieles rund um Stressbewältigung und Gesundheitsförderung (siehe Info-Kasten) angeboten. Das Programm ist für die Teilnehmer kostenlos und dauert zwei Wochen. Im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten können für diesen Zeitraum Betriebs- und Haushaltshilfe wie auch Reisekosten von der Landwirtschaftlichen Alterskasse gewährt werden.

Text: **Christiane Mayer**



Programminhalte:

- *Stressmanagementseminar*
- *Entspannungseinheiten*
(z. B. progressive Muskelentspannung, autogenes Training)
- *Stressbewältigung durch Bewegung*
(z. B. Ausdauertraining, Wassergymnastik)
- *Körperliche Fitness* (z. B. Rückenschule)
- *Freizeitangebote* (z. B. Thermalbaden)
- *Mooranwendungen*
- *Schwefelbad*

Wer darf bei dem 14-tägigen Programm mitmachen?

Teilnehmen können Versicherte der Landwirtschaftlichen Alterskasse, die durch Stress belastet sind, deshalb körperlich oder seelisch krank werden könnten und deren Erwerbsfähigkeit dadurch gefährdet ist. Der behandelnde Arzt wird im Vorfeld mit einbezogen, um einzuschätzen, ob eventuell körperliche oder psychische Beeinträchtigungen gegen eine Teilnahme sprechen. Wer an dem Programm teilnimmt, muss auch bereit sein, an der begleitenden Studie der LMU und der SVLFG mitzumachen. Die Studie hat mit dem Einschluss der ersten Teilnehmer im Januar 2018 begonnen und endet mit dem Abschluss der Evaluation, der Prüfung der Wirksamkeit, im März 2020. Die Details zu den Teilnahmevoraussetzungen und zur Studie sind auf der Homepage der SVLFG nachzulesen. Eine Förderung der Studie wurde im Rahmen des Förderprogramms zur Steigerung der medizinischen Qualität in bayerischen Heilbädern des bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege beantragt.

Wie geht es mit dem Angebot weiter?

Wenn die Wirksamkeit dieses Angebots nach Abschluss der Studie nachgewiesen ist, kann es eines der für die grüne Branche maßgeschneiderten Gesundheitsangebote der SVLFG werden und künftig auch an verschiedenen Orten in Deutschland angeboten werden.

Informationen zu den Gesundheitsangeboten unter www.svlfg.de/gleichgewicht und über das Telezentrum der SVLFG unter **0561-78510512**



MARGRET HOSPACH

Jahrgang 1960, arbeitet als Diplom-Sozialpädagogin in einer psychologischen Familienberatungsstelle. Seit über 30 Jahren leitet sie Seminare in der Erwachsenenbildung mit dem Schwerpunkt sozialer Themen im Agrar- und Handwerksbereich und ist Referentin der SVLFG-Seminare zum Thema „Betriebsaufgabe“, die sie auch konzipiert hat. Sie ist auf dem Bauernhof ihrer Eltern aufgewachsen.

»WENN MAN NICHT MEHR GEBRAUCHT WIRD«

... ja, was ist dann eigentlich? Ist dann alles vorbei? Hat das Leben dann keinen Sinn mehr oder ist endlich Zeit und Raum, sich neue Betätigungsfelder zu suchen oder das zu tun, was man schon so lange vor sich hergeschoben hat? Sozialpädagogin Margret Hospach hört in ihren Betriebsübergabe-Seminaren im Auftrag der SVLFG immer wieder von der Befürchtung, nicht mehr gebraucht zu werden. Sie plädiert dafür, Übergangsphasen bewusst zu erleben, um nach einem guten Abschied das Neue in Angriff nehmen zu können.

SVLFG: Wer hat denn am meisten Angst davor, nicht mehr gebraucht zu werden?

MARGRET HOSPACH: Das sind vor allem Männer, die ihren Betrieb übergeben oder aufgeben müssen, ob nun aus Altersgründen, wegen einer Krankheit oder weil der Hof nicht mehr wirtschaftlich ist. Das Denken und Streben, ja die Identität der Männer ist stark mit ihrer Rolle als Betriebsleiter verknüpft. Je mehr Anerkennung sie darüber erfahren, umso drängender die Frage: „Wer bin ich dann noch, wenn ich den Hof nicht mehr führe?“

SVLFG: Sprechen die Männer in Ihren Seminaren über diese Furcht?

MARGRET HOSPACH: Nicht so direkt. Vielen ist sie auch nicht bewusst. Manchmal erwähnen sie „ein komisches Gefühl“. Manchmal haben sie sie völlig verdrängt. Manchmal spricht die Frau darüber. Die Männer selbst beschwichtigen: „Es ändert sich ja nichts. Ich hab ja noch so viel zu tun.“

SVLFG: Es ist also nicht nur das Thema des Mannes als Betriebsleiter?

MARGRET HOSPACH: Nein, natürlich nicht. Ein Paar auf einem Bauernhof ist ein starker Verbund, die Familie ein gut funktionierendes System. Veränderungen wirken sich auf alle aus. Der Betrieb ist für den Betriebsleiter häufig der Lebenssinn. Bricht diese bedeutende Funktion weg, braucht

man eine neue Orientierung. Das geht nicht von heute auf morgen. Die Frauen sind stärker in einem Beziehungsnetz von Familie und Dorf aufgehoben. Sie lenken ihre Fürsorge von den Kindern auf die Enkel und finden so eine neue Rolle.

SVLFG: Die SVLFG hat in einer Umfrage 55 plus herausgefunden, dass insbesondere die Zeit der Betriebsübergabe als sehr belastend erlebt wird. War das immer schon so? Was hat sich verändert?

MARGRET HOSPACH: Früher diente die Arbeit einzig zur Sicherung der Existenz, das brachte Sinn und Daseinsberechtigung. Ehe und Familie waren dem untergeordnet. Die Existenzsicherung erforderte es, dass alles in den Dienst des Hofes gestellt wurde. Diese Grundorientierung ließ auch bei einer Übergabe keinen Spielraum. Jedem war klar, welchen Platz er oder sie einzunehmen hatte. Daher war eine Betriebsübergabe früher meist unkomplizierter. Heutzutage ist alles viel komplexer. Es gibt viel mehr Möglichkeiten, sein Leben zu gestalten. Die Ansprüche an Beziehungen sind gestiegen. Man fühlt sich berechtigt, nicht mehr nur der Arbeit Sinn beizumessen. Das familiäre und soziale Miteinander ist wichtiger geworden, dass die Kinder gut gedeihen, dass man als Paar gut miteinander auskommt. Und es gibt ein anderes Freizeitverhalten: Es ist akzeptierter, in den Urlaub zu fahren, spazieren zu gehen, Sport zu treiben. Es darf auch nicht vergessen werden, dass die Menschen heute noch eine längere Lebensphase vor sich haben und zum Zeitpunkt der Übergabe meist noch fit sind.

SVLFG: Das klingt vielfältiger, aber auch schwieriger.

MARGRET HOSPACH: Ja, insofern, als durch die Vielfalt an Möglichkeiten auch vieles verhandelbar geworden ist. Dazu braucht es aber ein hohes Maß an Kommunikation und sozialer Kompetenz. Die Anfragen nach Beratung steigen. Das mag daran liegen, dass der Druck wächst, auf alle Fälle wird er stärker wahrgenommen. Ganz sicher ist es auch akzeptierter, sich Hilfe zu holen.

SVLFG: Wie setzen Sie in Ihren Seminaren und Beratungen an?

MARGRET HOSPACH: Es geht darum, dass jeder wertschätzend auf sein Lebenswerk schauen kann und sozusagen die eigene Ernte einfahren kann. Er oder sie hat es geschafft, so zu wirtschaften, dass etwas übergeben werden kann. Wenn es gelingt, sich selbst diese Anerkennung zu geben, ist man am Ende seines Arbeitslebens satt und findet inneren Frieden. Dann kann ich sagen: „Ich hab’s so gut gemacht, wie ich konnte, jetzt dürfen die Jungen weitermachen. Ihnen übergebe ich mein Wissen, meine Wertschätzung, mein Zutrauen.“ Dann kann ich ein Lebenswerk – nicht nur einen Betrieb – mit vollen Händen der Jugend übergeben. Und die kann und sollte es auch mit kraftvollen Händen und zupackend entgegennehmen.

SVLFG: Und damit löst sich alles in Wohlgefallen auf? Das klingt zu schön, um wahr zu sein.

MARGRET HOSPACH: Für manche Landwirte reicht ein Impuls, ein Seminar, um sich all dessen bewusst zu werden. Danach beginnt die wirkliche Arbeit. Es geht darum, das Alte wertzuschätzen und das Neue willkommen zu heißen. Das muss man wollen. Man muss einen guten Grund haben, eine Veränderung anzustreben. Es geht um eine Übergangszeit, darum, eine alte Rolle hinter sich zu lassen und eine neue zu entdecken. Es ist völlig normal, dass man in dieser labilen Phase Höhen und Tiefen erlebt. Schließlich gibt es kein vorgefertigtes, allgemeingültiges Lebensmodell. Das muss erst individuell entdeckt und entwickelt werden. Es braucht Neugier, den Mut, etwas auszuprobieren.

SVLFG: Das klingt nach einem Prozess. Was erleben die Betroffenen in diesem Übergang?

MARGRET HOSPACH: Nun, sie lernen, dass das Neue genauso viel wert ist wie das, was vorher war, nur dass die Inhalte andere sind. Würden sie an der alten Rolle beispielsweise als Betriebsleiter festhalten, würde das Konflikte mit sich bringen – mindestens mit der Jugend. Für die Jugend ist es übrigens sehr entlastend, wenn sie merkt, dass die Elterngeneration eigenverantwortlich mit der Veränderung klarkommt, dass sie sich nicht um die Eltern kümmern muss. Dann kann es auch Auswirkungen auf die Partnerschaft haben. Ein Paar, das lange für den wirtschaftlichen Erfolg des Betriebs zusammengearbeitet hat, stellt sich die Frage: „Wie willst du mit mir alt werden, wie will ich mit dir alt werden?“ Manche erleben diese Übergangsphase voller Freude, andere mit Wehmut bei dem Gedanken an Zeiten, in denen sie noch Bäume ausreißen konnten. Man darf sich erlauben, Schmerz und Enttäuschung zu fühlen. Der Abschied ist notwendig und braucht Zeit. Man kann nicht von heute auf morgen etwas hinter sich lassen, was jahrzehntelang Gültigkeit hatte. Man muss sich von der Vorstellung lösen, wie früher das

Leben eines Altenteilers ausgesehen hat. Gut ist es, schon früh Interessen und Vorstellungen zu entwickeln und sie auch auszuprobieren. Was machen andere? Wäre das etwas für mich? Ein Ehrenamt und neue Aufgaben können helfen. Damit kann man die eigene Kompetenz erweitern, soziale Kontakte, Sinn und Anerkennung finden. Wer die Grundakzeptanz hat, „das ist vielleicht anders als gewollt, aber es ist Teil meiner Geschichte und ich mache etwas daraus“, der erlebt die Veränderung nicht als Niederlage, sondern als einen von vielen Übergängen im Leben.

SVLFG: Warum macht es Sinn, sich auf diese Arbeit einzulassen? Was passiert, wenn ich mich diesem Prozess verweigere?

MARGRET HOSPACH: Früher hat man gearbeitet bis zum Umfallen. Heute könnte man noch etwas Neues erfahren. Wer sich dem Wandlungsprozess verweigert, vergibt diese Chance. Es droht die Gefahr, dass die Betroffenen ihre Lebenslust verlieren, dass sie nicht mehr ihre Fähigkeiten ausschöpfen, dass die Beziehungen verkümmern. Diese geistig-seelische Belastung kann sich in körperlichen Symptomen niederschlagen, zu Krankheit führen. Oder zu anderen „Lösungsstrategien“ wie Alkohol, um den Schmerz zu betäuben. Oder die jüngere Generation entwickelt Strategien, die Trauer der Eltern zu entschärfen. Wer sich nicht selbst zuliebe auf die Veränderung einlässt, könnte es seinen Kindern zuliebe tun.

Interview und Foto: **Christine Schmid**

GESUNDHEITSANGEBOT DER SVLFG

Betriebsübergabe – ein Gesundheitsthema

Dass die Übergabe ein Thema für jeden zweiten über 55-Jährigen ist, bestätigte auch die Versichertenbefragung der SVLFG. Es stellte sich heraus, dass die Regelung der Betriebsübergabe einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit der ganzen Familie haben kann. Eine Betriebsübergabe ist mehr als nur ein vertraglicher Akt. Wie geht es weiter mit unserem Betrieb? Was wird aus meinem Lebenswerk? Wie kann ich gesund und in einem harmonischen Miteinander mitarbeiten? Diese Fragen und die latente Unsicherheit, die sich daraus ergibt, schüren oft Ängste – und die können krank machen. Handlungsbedarf besteht nicht nur betriebswirtschaftlich, sondern auch emotional. Das Seminar dauert vier Tage. Die Eigenbeteiligung setzt sich aus den individuellen Unterkunfts- und Verpflegungskosten der Seminareinrichtung zusammen. Die Kosten des Seminars übernimmt die SVLFG. Teilnehmen können bei der Landwirtschaftlichen Krankenkasse versicherte Unternehmer/innen bzw. mitarbeitende Ehe-/Lebenspartner/innen.



BETRIEBS- ÜBERGABE GUT UND GESUND GESTALTEN

Vor einiger Zeit waren wir zu Gast bei einem ganz besonderen Fest. Eine Familie feierte die Betriebsübergabe an ihren Sohn. Es waren alle eingeladen, die mit dem Betrieb oder dessen Bewohnern in Verbindung standen, von den Großeltern bis zu den weichenden Geschwistern, Verwandten, Freunden, Nachbarn, Kunden und Lieferanten. Es wurde gekocht und gefeiert, geredet, gespielt, musiziert und viel gelacht. Das Berührende an dem Fest war, dass sich der junge Unternehmer die Mühe gemacht hatte, eine Rede über die Geschichte des Betriebs zu schreiben und vorzutragen. Er erzählte von Zeiten, die er nur vom Hörensagen kannte, und von Zeiten, die er im Betrieb schon selber erlebt hatte. Er berichtete von Mühen seiner Eltern, von Gelungenem und von Schicksalsschlägen, von guten und von schwierigen Zeiten. Und er bedankte sich bei seinen Eltern, dass sie sich ihr Leben lang um den Betrieb gesorgt und ihn bewirtschaftet hatten und dass er dieses Lebenswerk nun übernehmen durfte. Mucksmäuschenstill war es, als er seine Rede beendet hatte, und der Vater, ein knorriger Bauer vom alten Schlag, hatte Tränen in den Augen, als er aufstand, um ebenfalls kurz etwas zu sagen. Dass sie, die Eltern, sich freuen, dass der Betrieb weiter besteht und sie einen so tüchtigen Nachfolger haben, dem sie es zutrauen, die Herausforderungen der Zukunft zu meistern und dass sie den Betrieb in guten Händen wissen. Betriebsübergaben sind einschneidende Wendepunkte im Leben für alle Beteiligten, deshalb sollten sie diese Ereignisse gebührend würdigen. Mit einem Fest, wie man es zu großen Anlässen feiert. Wo etwas

aufhört und wo etwas anfängt und wo der Fortbestand des Betriebs der gemeinsame Nenner ist.

Wie viele Dinge im Leben hat auch die Betriebsübergabe zwei Seiten. Die der Übergeber und die derjenigen, die den Betrieb übernehmen. Und wie vieles im Leben, wo es vordergründig um rationale Entscheidungen und Vereinbarungen geht, ist sie geprägt von Emotionen.

Dies ist der Fall, wenn es darum geht, den Betrieb weiterzugeben, um den man sich jahrzehntlang gekümmert, gesorgt und bemüht hat. Hier helfen rationale Erklärungen nicht mehr. Ab dann spielt sich das Geschehen vor allem auf der Gefühlsebene ab.

Einerseits geht es um die Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit, um das Thema Abschiednehmen, andererseits um die Unsicherheit, was die Zukunft bringen wird – jeder muss eigene Antworten finden und bereit sein, einen Beitrag zu leisten. Was gilt es zu beachten, damit es gut weitergeht? Wann ist der richtige Zeitpunkt, um einen Betrieb zu übergeben?

Vor der Übergabe

Das Wichtigste vor einer Betriebsübergabe ist, dass sie in der Familie kein Tabuthema ist, sondern darüber gesprochen wird. Wir meinen damit nicht, dass schon früh eine Entscheidung getroffen werden muss, sondern dass dieses Thema immer wieder besprochen werden soll. Und dieses „Darüberreden“ sollte nicht erst stattfinden, wenn die Übergabe schon ansteht, da sich jeder seine Gedanken oder Hoffnungen macht und Erwartungen im Raum stehen.

Mitarbeit vor der Übernahme regeln oder klären

In der Regel wird von dem Kind, das den Betrieb übernehmen soll, Mitarbeit erwartet. Da ist es wichtig, dass alle Dinge klar geregelt sind, die bei einem Arbeitsverhältnis geregelt gehören. Dazu gehören Festlegungen darüber, wer das Sagen hat, in welchem Ausmaß Mithilfe von den potenziellen Nachfolgern erwartet wird und was der Ausgleich für diese Mitarbeit ist. Und das sind nur einige der zu klärenden Punkte.

Wir erleben oft, dass keine klaren Abmachungen getroffen wurden. Das führt zu Unzufriedenheit und Konflikten. Solange der Nachfolger den Betrieb noch nicht übernommen hat, ist er oder sie auch noch nicht der Hauptverantwortliche, der die Entscheidungen trifft. Eine Ausnahme besteht bei einem Pachtverhältnis. Was oft auffällt, ist der raue Umgangston im Arbeitsumfeld. Mitarbeiter hören selten, dass sie etwas gut gemacht haben. Eher wird gesehen, was alles nicht gelungen ist. Es gibt wenig Toleranz und gegenseitige Wertschätzung, ganz zu schweigen von gemeinsamer Freude am gemeinsamen Schaffen.

Die Zeit, in der die Jungen in den Startlöchern stehen und die Alten den Rückzug vorbereiten, ist eine große Chance, wenn sie genutzt wird: zum Lernen, zum Weitergeben von Wissen, das sich im Lauf eines Lebens angesammelt hat, zum Ausprobieren von eigenen Ideen und zum schrittweisen Übernehmen von Verantwortung. Dazu ist vor allem eines notwendig: Man muss miteinander reden.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Familie und Betrieb bietet qualifizierte Beratungen an. Für die Bedingungen, zu denen der Betrieb übergeben wird, sind die Hofbetreiber allein verantwortlich. Sie müssen mit dem Vereinbarten leben, im Gegensatz zu Berater und Notar.

Die Zeit nach der Übergabe

Nach der Übergabe ist die Veränderung im Arbeitsalltag besonders gravierend – es gibt neue Chefs. Das ist für die Beteiligten die größte Umstellung und verlangt von beiden Seiten Toleranz und Fingerspitzengefühl, vor allem gegenseitige Wertschätzung.

Meistens arbeitet die Vorgeneration noch mit, obwohl sie sich bereits im Ruhestand befindet. Viele Betriebe könnten ohne diese Mithilfe nicht in dieser Form existieren. Aber auch diese Mithilfe braucht klare Vereinbarungen. Wer macht was und wie sieht die Gegenleistung aus? Die Übergeber sollten sich überlegen, welche Arbeiten sie gern machen. Diesen Luxus haben sie nun. Sie sollten sich auch überlegen, welche Arbeit ihrem körperlichen Zustand noch zumutbar ist. Und spätestens jetzt stellt sich die Frage nach dem Sinn im Leben: Wer seine Daseinsberechtigung nur aus Besitz und Arbeit bezieht, wird am Ende des Lebens keine Erfüllung spüren. Um gut in die Chefrolle

zu kommen, empfehlen wir den jungen Hofbetreibern, wöchentliche Arbeitsbesprechungen mit allen Mitarbeitern durchzuführen. Dabei wird geklärt, welche Arbeit ansteht und geplant ist.

Am Schluss ein Appell an alle Landwirte, denen das Loslassen bei der Betriebsübergabe schwerfällt: Wie viel Begeisterung steckt im Selbergestalten, im Verwirklichen eigener Ideen! Goethe sagt dazu: „Was du ererbst von deinen Vätern, erwirb es, um es zu besitzen!“ Das bedeutet: Du musst dich bemühen um das, was du übernommen hast, und es selber gestalten. Erst wenn es deine Handschrift trägt, wird es richtig deines sein. Die neue Generation wird neue Ideen und Veränderungen bringen, da ist das Wohlwollen der übergebenden Generation hilfreich!

Ein paar Gedanken zum familiären Aspekt. Wir glauben, dass das Aufwachsen für Kinder auf einem Betrieb mit mehreren Generationen viel Gutes bietet. Ähnliche Modelle werden in städtischen Bereichen wieder mithilfe von Leihomas und -opas installiert, weil man erkannt hat, dass diese Lebensform Vorteile für alle bringt. Wichtig dabei ist, dass die Privatsphäre geachtet und ein hohes Maß an Kooperation gelebt wird.

Eine Untersuchung der sozial- und wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät der Universität Graz von 2015 bestätigt dies. Die Lebenszufriedenheit der Befragten ist dort am höchsten, wo die Lebensräume der Generationen gut getrennt sind, in vielen Bereichen kooperiert wird und mit der landwirtschaftlichen Tätigkeit Sinn und Werte verwirklicht werden.

Text: **Susanne Fischer, Erhard Reichsthaler**



SUSANNE FISCHER UND ERHARD REICHTHALER

Susanne Fischer und Erhard Reichsthaler sind diplomierte Lebens- und Sozialberater, leben in Österreich und arbeiten seit über 15 Jahren speziell mit Bäuerinnen und Bauern. Im Herbst 2016 erschien ihr „Handbuch für ein gutes Miteinander – am Hof, im Betrieb, mit mehreren Generationen“. Zu beziehen ist dieses Handbuch über die Mailadresse erhard@reichsthaler.at



FRED WEISZ, ABSCHNITTSLEITER IM BEREICH PRÄVENTION

Das Seminarangebot „Gesprächsführung nach traumatischen Ereignissen“ der SVLFG ist – anders, als es der Titel vermuten lässt – kein Kurs für Menschen, die psychologische Unterstützung benötigen. Zielgruppe sind SVLFG-Versicherte, die berufsbedingt oder auch im Ehrenamt mit traumatisierten Menschen zu tun haben – und helfen möchten, ohne dabei selber Schaden zu nehmen. Fred Weisz, Abschnittsleiter im Bereich Prävention der SVLFG und Mitinitiator der Seminarreihe, erklärt die besondere Bedeutung dieses Angebots der SVLFG.

ERSTE HILFE FÜR DIE PSYCHE – WEGSCHAUEN IST DIE SCHLECHTESTE LÖSUNG

„Wir sind alle keine Psychologen, aber wir können als Ansprechpartner vor Ort für Hilfebedürftige da sein. Genauso wie bei einem Verkehrsunfall. Auch da erwartet niemand von einem Ersthelfer, dass er eine lebensrettende Operation ausführt. Wichtig ist aber, den Notarzt zu alarmieren und dem Unfallopfer beizustehen“, bringt es Fred Weisz auf den Punkt. Der Präventionsmitarbeiter der SVLFG initiiert die zweitägigen Veranstaltungen seit vielen Jahren und war selbst Seminarteilnehmer. Er kennt das Problem, dass seelische Verletzungen – anders als körperliche Krankheiten – nach wie vor ungern angesprochen werden. Aber auch seelische Verletzungen sind Wunden, die versorgt werden müssen: „Betroffene dürfen nicht in ihrem Leid alleingelassen werden“, so der Präventionsprofi.

Das sei ihm klar geworden, als er selbst vor einigen Jahren und vor der Absolvierung des Kurses bei einer Unfallermittlung war: „Ein Landwirt hatte seinen kleinen Sohn überfahren. Ich musste als Gutachter unmittelbar danach den Hergang protokollieren. Der Mann stand völlig unter Schock. Nach dem Gespräch drehte er sich einfach um und ging in den Stall. Ich hatte Angst, dass er sich das Leben nimmt, aber ich wusste nicht, was ich tun sollte. Mit diesem Gefühl der Hilflosigkeit verließ ich den Hof.“ Heute weiß er: schweigen und wegfahren war die schlechteste Lösung.

Vorbereitet sein ...

... darum geht es in den Seminaren, die von Diplom-Psychologinnen und Psychologen und Sozialpädagoginnen

uns Pädagogen mit landwirtschaftlichem Hintergrund angeleitet werden. „Wir waren eine kleine Gruppe sehr unterschiedlicher Menschen. Aber egal ob Ortsbäuerin, Betriebshelfer oder Feuerwehrmann – sehr schnell wurden wir eine feste, vertrauensvolle Gemeinschaft“, erinnert sich Weisz an sein eigenes Gesprächsführungseminar. „Wir führten sehr offene Gespräche, anhand persönlicher Erlebnisse erarbeiteten wir zusammen passende Hilfestrategien für verschiedene Situationen und übten das Erlernte in Rollenspielen ein.“

Jeder hat seine eigenen Probleme

Es stellte sich heraus, wie wichtig es ist, seine eigenen Gedanken, Probleme und Überzeugungen zu kennen, diese bei sich selbst zu belassen und sie nicht auf andere zu projizieren. „Eigene Probleme erkennt man zum Beispiel am ‚Kloß im Hals‘, erklärte uns die Trainerin. Wenn dieser Fall eintritt, wenn die eigene Betroffenheit so groß ist, dann ist man keine Hilfe mehr. Eigene Betroffenheit macht im schlimmsten Fall handlungsunfähig.“ Genauso sei es problematisch, sich die Sorgen und Nöte des anderen zu eigen zu machen. „Damit ist niemandem geholfen.“ So weit die Theorie. Doch wie sieht das in der Praxis aus?

Wie helfe ich richtig?

„Zunächst muss ich erkennen, dass mein Gegenüber leidet. Oft gibt es verdeckte Probleme, die nicht offensichtlich sind. Offene Fragen, die nicht mit „ja“ oder „nein“ beantwortet werden können, sind zwar kein Allheilmittel.“



Aber sie helfen, herauszufinden, was wirklich gebraucht wird. Manchmal ist es notwendig, weiter nachzufragen.“ Aber wer fragt, muss auch mit einer ehrlichen Antwort rechnen. „Eine traumatisierte Person kann nicht unterscheiden zwischen einem ‚Wie geht es dir‘ als übliche Begrüßungsformel und einer Frage aus Anteilnahme“, erklärt Weisz. Deshalb muss man frühzeitig die Entscheidung treffen, ob man überhaupt helfen kann und will. Ob man das nötige Mitgefühl und die Kapazitäten dafür hat – oder nicht. „Wenn nicht, muss ich mir das selber ehrlich eingestehen und muss stattdessen andere um Unterstützung bitten.“ Nicht hilfreich seien übrigens auch Sätze wie: „Ruf mich an, wenn du Hilfe brauchst.“ „Traumatisierte oder unter Depressionen leidende Menschen melden sich nicht von selbst“, weiß er aus Erfahrung.

Mit dem Herzen denken

Fred Weisz rät vor allem, mit dem Herzen zu denken und dem eigenen Gefühl zu vertrauen. Niemandem ist geholfen mit leeren Phrasen wie: „Das ist nicht so schlimm. Das geht vorbei.“ Die passende Frage wäre aber: „Was müsste sein, damit es dir besser geht?“ Oft hilft auch schon ein stummer Händedruck, eine Umarmung, so seine Erfahrung. Er warnt davor, Gefühle zu bewerten – schon gar nicht in einer Notfallsituation. Vorsicht sei geboten bei Versprechungen: „Versprich nur, was du wirklich halten kannst.“ Ebenfalls wichtig zu wissen: Traumatisierte können sehr heftig reagieren. Wer das weiß, nimmt verbale Angriffe nicht mehr persönlich – sie sind ein Ausdruck der Hilflosigkeit und des Traumas.

Das Resümee

„Das Seminar hat mir viel Sicherheit gegeben. Heute würde ich keinen Traumatisierten mehr alleine in den Stall gehen lassen. Leicht ist es nach wie vor nicht, auf einen seelisch verletzten Menschen zuzugehen. Es gehört immer Mut dazu, jemanden anzusprechen. Aber ich weiß jetzt, was ich für solche Menschen tun kann, wo meine Grenzen sind und wie ich mich selbst schützen kann. Außerdem weiß ich, dass es professionelle Unterstützung gibt, auf die ich zurückgreifen kann, wenn ich alleine nicht mehr weiterkomme. Ich bin mir bewusst, dass ich jeden Tag in die Situation kommen kann, helfen zu müssen, und ich habe das Werkzeug dazu bekommen.

Das Seminar hat mich an meine Grenzen geführt, aber es war sehr wertvoll für mich und ich kann das Gelernte im Beruf und im Privatleben immer wieder sehr gut einsetzen. Ich kann jedem, der helfen möchte und der sich selber psychisch stabil fühlt, die Teilnahme uneingeschränkt empfehlen“, sagt Fred Weisz.

Text: **Petra Stemmler-Richter**

Haben wir Ihr Interesse geweckt und wollen Sie mehr über das Seminarangebot der SVLFG erfahren? Besuchen Sie unseren Webauftritt www.svlfg.de/gleichgewicht. Dort finden Sie unter dem Punkt „**Psychosoziales Netzwerk**“ weitere Informationen.



PROF. DR. NICO DRAGANO

leitet als Direktor das Institut für Medizinische Soziologie am Universitätsklinikum Düsseldorf, das sich mit den gesellschaftlichen Einflüssen auf die Entstehung, den Verlauf und die Behandlung von Krankheiten beschäftigt.

»EIN GUTER ZUSAMMENHALT WIRKT SICH POSITIV AUS.«

Die Gesundheit aller Menschen wird von sozial geprägten Chancen und Risiken bestimmt: Gesundheitsverhalten, Stress, Arbeitslosigkeit, soziale Unterstützung, Einsamkeit und Armut sind nur Beispiele. Das Institut bündelt das Wissen darüber, wie solche Faktoren die Entstehung von Krankheiten beeinflussen. Die Kenntnis dieser Einflüsse erlaubt es, gesellschaftliche Gruppen mit hohen gesundheitlichen Risiken frühzeitig zu identifizieren, medizinische Behandlungen zielgruppengerecht zu gestalten und Präventionsmaßnahmen zu entwickeln. Schwerpunkte der Forschungsarbeit sind arbeitsbezogene Gesundheitsgefahren und Stress sowie Fragen der Prävention und Gesundheitsförderung.

SVLFG: In den grünen Berufen gehen Arbeit und Privatleben fließend ineinander über. Belastet das die Seele?

PROF. DRAGANO: Dieser Faktor kann zu seelischen Belastungen führen, kann aber genauso gut entlastend wirken. Es kommt auf die Umstände an. Wir wissen, dass sich sozialer Rückhalt, den man in der Familie erlebt, positiv auswirken kann. Er ist eine wichtige Ressource, also eine Quelle, aus der man Kraft schöpfen kann. Eine enge Verbindung von Familie und Beruf kann aber auch problematisch sein. Wenn ich beispielsweise erlebe, dass die ganze Familie an diesem Betrieb hängt und es zu einer wirtschaftlich angespannten Lage kommt, kann das dann besonders belastend sein.

Dazu kommt, dass es in kleinen Betrieben nicht so einfach ist, problematische Arbeitsbedingungen zu verändern. In einem großen Unternehmen gibt es häufig ein betriebliches Gesundheitsmanagement. Dort kann man zwei Mitarbeiter, die nicht miteinander klar kommen, in unterschiedliche Abteilungen versetzen.

Das ist auf einem Bauernhof nicht möglich. Betriebliches Gesundheitsmanagement ist in der grünen Branche noch eher selten. Das gilt auch für die Forschung.

Unsere Erkenntnisse beziehen wir daher teilweise aus Studien mit Klein- und Kleinstunternehmern, die in vielerlei – nicht in jeder – Hinsicht eine ähnliche Situation wie die Landwirte haben. Aus der grünen Branche gibt es leider wenig gesicherte Daten.

SVLFG: Inwieweit wirken sich schlechte Arbeitsbedingungen auf Körper und Seele aus?

PROF. DRAGANO: Da gibt es einerseits die psychomentele, also seelisch-geistige, Belastung durch überlange Arbeitszeiten, wenige Pausen, wenig Freizeit. All dies erschöpft den Arbeitenden. Wer ausgelaugt ist, wird unaufmerksam und hat ein höheres Krankheits- und Unfallrisiko.

Andererseits springt das Stresssystem im Körper an, also die Alarmreaktion für bedrohliche Situationen. Der Puls beschleunigt sich, der Blutdruck steigt, der Hormonspiegel verändert sich, das Immunsystem fährt herunter. Wir wissen, dass beispielsweise wirtschaftliche Not, Angst um den Arbeitsplatz oder ein familiärer Konflikt den Körper fundamental beeinflussen können. Nicht kurzfristig, damit kann der Körper umgehen. Aber wenn sich das über Monate und Jahre hinzieht, kann dies zu Gefäßschädigungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infarkten und dergleichen führen. Das Risiko psychischer Erkrankungen wie Depressionen steigt ebenfalls. Der Stress, von dem wir reden, ist nicht dieser umgangssprachliche Stress, dieses kurzzeitige Angestrengtsein. Dieser Gebrauch des Begriffs verwässert die ernsthaften gesundheitlichen Probleme, die



dauerhaft unter Stress stehende Menschen bekommen. In der Gesamtwirtschaft rangieren seelische Belastungen schließlich auch auf Platz eins der Erwerbsminderungsstatistik.

SVLFG: In der Erwerbsminderungsstatistik der SVLFG nehmen sie Platz zwei ein. Wie lässt sich denn aus Ihrer Sicht eines Arbeitssoziologen Stress mindern oder gar vermeiden?

PROF. DRAGANO: Da gibt es zwei Ansätze. Ich beginne bei mir selbst, indem ich mich ehrlich beobachte, mir meiner Situation bewusst werde und dann etwas verändere. Es gibt mittlerweile viele Hilfsmittel der Berufsgenossenschaften und der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Die helfen dabei, die Lage zu erkennen, mein Bewusstsein für meine Belastungen zu schärfen.

Der zweite Ansatz ist, von der Managementebene aus die Arbeitsorganisation gesundheitsfördernd zu verändern. Aber wie soll das in einem Kleinunternehmen gehen? Das ist für kleine Unternehmen häufig nicht ohne Hilfe zu machen. Es braucht also Unterstützung auf gesellschaftlicher Ebene, etwa durch entsprechende Präventionsangebote. Da stehen wir noch am Anfang. Und um strukturell etwas zu verändern, ist die Mitarbeit der Betroffenen nötig. Allerdings haben wir sehr schlechte Teilnahmequoten bei Umfragen unter allen Klein- und Kleinunternehmen. Die liegen zum Teil unter zehn Prozent. Aber ohne gesicherte Daten fehlt uns Wissenschaftlern die Argumentationsgrundlage, wenn wir Programme auf den Weg bringen wollen.

Dabei lohnt es sich, Prävention dort zu fördern, wo sie Sinn macht. Und das ist in den grünen Berufen vermutlich der Fall. Es ist zwar eine kleine Branche, aber mit hohem Druck.

SVLFG: Wir haben ja oft das Gefühl, dass der Stress immer mehr wird. Sind die durch die Arbeit ausgelösten psychischen Belastungen im Lauf der Jahre tatsächlich angestiegen?

PROF. DRAGANO: Das lässt sich seriös nicht beantworten, weil wir erst seit Anfang der 1990er-Jahre regelmäßig das Stressniveau in der Wirtschaft messen. Seit dieser Zeit ist es konstant hoch infolge hoher Arbeitsverdichtung.

SVLFG: Gibt es denn auch positive Aspekte der Arbeit in der grünen Branche? Kann sie auch Ressource für die seelische Gesundheit sein?

PROF. DRAGANO: Oh ja, unbedingt! Wir wissen, dass sich ein soziales Netz, ein guter Zusammenhalt durch Familie, Kollegen, Freunde positiv auswirkt. Das abwechslungsreiche Arbeiten in der Natur, mit Tieren, im Freien, mit allen Sinnen, mit moderater Bewegung ist eine Ressource. Wichtig ist auch die Sinnhaftigkeit von Arbeit, dass wir am Ende des Tages ein Produkt geschaffen haben. Es ist gesund, sich immer wieder darauf zu konzentrieren, diese Ressourcen zu aktivieren.

Das Interview führte: **Christine Schmid**

Haben wir Ihr Interesse geweckt und wollen Sie mehr über Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) der SVLFG erfahren? Dann wenden Sie sich bitte an unsere BGF-Koordinierungsstelle unter **0561-78510010** oder Mail **BGF-Koordinierungsstelle@svlfg.de** oder besuchen Sie unseren Webauftritt **www.svlfg.de** unter dem Suchbegriff „Betriebliche Gesundheitsförderung“.



»WENN NICHTS
MEHR GEHT,
DANN GEH.«

Anselm Grün

Meinrad Fußeder, Präventionsmitarbeiter der SVLFG sowie Trainer und Übungsleiter für Gesundheitssport, kann dies nur bestätigen. Er weiß, wie wichtig gesunde Bewegung bei der Stressbewältigung für Körper und Seele ist. Leidenschaftlich wirbt er für ein „bewegtes“ Leben.

Wenn du alles versucht hast und es geht einfach nicht mehr, dann geh! Unterbrich die Belastung, wenigstens eine Zeit lang. Wenn du nicht mehr weißt, wo dir der Kopf steht, dann nimm dir Zeit für dich. Wenn dein Herz schwer ist, wenn du erschöpft, traurig und mutlos bist, dann geh. Geh raus, geh spazieren, geh walken. Lass die Themen zurück, die dich belasten. Flüchte für ein paar kostbare, erholsame Momente, in denen du seelisch wieder durchatmen kannst. Und wenn du das nicht alleine schaffst, dann geh mit deinem Partner oder einem guten Freund, aber geh. Schnapp dir deine Nordic-Walking-Stöcke und geh raus an die frische Luft. Spüre mit all

deinen Sinnesorganen die Schönheit der Natur. Lass dir eine frische Morgenbrise um die Nase wehen oder genieße die Abendsonne auf deinen Wangen. Spüre die Rauheit des Weges unter deinen Fußsohlen. Die Bewegung wird ihr Übriges tun. Horche in dich hinein. Du wirst spüren, wie durch die körperliche Bewegung in der Natur der Kopf „freigepustet“ wird. Entdecke, wie man beim Gehen die Schöpfung mit all ihren Facetten neu entdecken kann. „Du wirst merken, du kannst die Alltagsorgen zurücklassen.“

Ganzkörpertraining Nordic Walking

„Nach einer Stunde Nordic Walking bin ich ein neuer Mensch“, berichtet Elfriede Haslbeck. Die Bäuerin aus Niederbayern ist seit Jahren mit Nordic-Walking-Stöcken unterwegs. Sie war vor gut zehn Jahren bei einer medizinischen Rehabilitation. Dort lernte sie das Gehen mit Stöcken kennen. Es gefiel ihr so gut, dass sie seitdem zwei- bis dreimal pro Woche walkt. Der Ausdauersport tut nicht nur ihrer Figur und ihrem Herz-Kreislauf-System gut. Das Gehen wirkt sich auch positiv auf ihre Psyche aus und stärkt ihr Immunsystem, so Elfriede Haslbeck. Und in der Gruppe macht es doppelt Spaß.

So geht es richtig

Worauf sollte man beim Nordic Walking achten? Mit der richtigen Technik wird der ganze Körper trainiert: Fuß-, Bein- und Gesäßmuskulatur und durch den bewussten Stockeinsatz mit „Muskelpumpe“ werden auch Rücken-, Nacken-, Arm- und Handmuskulatur beansprucht. Entscheidend dafür ist der richtige Armeinsatz, er ist der

Bitte beachten Sie:

Nordic Walking ist grundsätzlich für jede Altersstufe und jeden Fitnessgrad geeignet. Wenn Sie aber eine der folgenden gesundheitlichen Einschränkungen haben, bitte vor einem Trainingsbeginn mit Ihrem behandelnden Arzt sprechen: Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Bluthochdruck, Asthma, Arthrose, schwerere Krankheiten.

Motor der Bewegung. Abwechselnd werden die Arme nach vorne bewegt. Dabei ist wichtig, die Arme lang zu machen. Die Ellbogen sollten deutlich vor und hinter den Oberkörper geschwungen werden. Als Nordic Walker ist man kein Spaziergänger mit Stöcken, sondern ein Langläufer ohne Ski. Viele Nordic Walker wissen nicht, wie man die Arme richtig einsetzt. Sie halten die Ellbogen zu nah am Körper oder lassen sie hängen. Die Bewegung kommt dann nur aus dem Unterarm. Doch genau das ist das Entscheidende. Beim Joggen dirigieren die Beine die Bewegung, beim Nordic Walking dirigiert der Oberkörper. Nur wer die Arme richtig einsetzt, schafft es, den ganzen Körper zu aktivieren.

Tut richtig gut

Nordic Walking bildet ein ideales Gegengewicht zum Bewegungsmangel im Alltag. Durch das viele Sitzen ist die Hüfte meist gebeugt, der Rücken oft krumm. Nordic Walking streckt die Hüfte und kräftigt gleichzeitig Rücken-, Schulter-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Nach einer Stunde Nordic Walking ist

man zwar nicht schneller oder schlanker, aber man fühlt sich aufgerichteter und lockerer. Nordic Walking ist das ideale Einstiegs-training für alle, die lange keinen Sport gemacht haben oder übergewichtig sind. Es ist gelenkschonender als Joggen und effektiver als Spazierengehen.

Die richtige Ausrüstung

Zum Nordic Walking gehören spezielle Stöcke. Nordic-Walking-Stöcke haben ein spezielles Schlaufensystem, das sich von Ski- oder Wanderstöcken unterscheidet. Auch die Stocklänge ist anders. Diese hängt von der Schrittlänge ab. Als Faustregel gilt: Körpergröße mal 0,66. Das entspricht ungefähr zwei Dritteln der Körpergröße. Spezielle Nordic-Walking-Schuhe braucht man nicht. Normale Lauf- oder Trailshuhe sind ausreichend. Neueinsteiger sollten am besten einen Nordic-Walking-Kurs belegen. Hier lernt man die richtige Technik, bekommt Tipps zur Ausrüstung und erlebt, dass Bewegung in der Gruppe doppelt Spaß macht.

Text: **Meinrad Fußeder**



MEINRAD FUßEDER

Meinrad Fußeder, geboren in Landshut und aufgewachsen auf einem Bauernhof, ist Sicherheitsingenieur und Präventionsmitarbeiter der SVLFG. Im überwiegenden Teil seiner Arbeitszeit bei der SVLFG unterstützt Meinrad Fußeder die Unternehmen der grünen Branche bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Planung, Organisation und Teilnahme von und an Betrieblichen Gesundheitstagen ist ein Schwerpunkt seiner Tätigkeit. Er ist nebenberuflich und ehrenamtlich Trainer und Übungsleiter für Gesundheitssport und Nordic-Walking-Trainer. Zusätzlich zu Nordic-Walking-Kursen gibt Meinrad Fußeder auch Trittsicherheitskurse. Diese sechswöchigen Kurse der SVLFG haben das Ziel Muskelaufbau, Gleichgewichtsschulung und Multitasking-Training. Meinrad Fußeder betreibt natürlich selbst auch Nordic Walking. Alleine oder in der Gruppe ist er des Öfteren am Isar-Ufer mit den Stöcken unterwegs. Neben einem gelenkschonenden Fitnessstraining zählt für ihn beim Nordic Walking vor allem das Abschalten von beruflichen und privaten Belastungen.





AM ANFANG STEHT DER GRIFF ZUM HÖRER

Unwetter, Missernten, Schädlinge im Wald: Landwirte und Bäuerinnen sind es gewohnt, die schwierigen Anforderungen ihres Berufslebens kompetent, schnell und aus eigener Kraft zu lösen. Klappt das nicht, zum Beispiel weil die Schlepperelektronik streikt, dann wird selbstverständlich externe Hilfe, in diesem Fall meist der Landmaschinenmechatroniker oder der Kollege vom Maschinenring, hinzugezogen. Ein wenig anders sieht es bei Problemen im persönlichen Umfeld aus. Auch dort gibt es Situationen, die so verfahren sind,

»Wenn die Menschen bei uns anrufen, übrigens sind das etwa genauso viele Männer wie Frauen, ist der Leidensdruck in der Regel schon sehr groß.«

Pastorin Ricarda Rabe

dass es klug wäre, sich kompetente Unterstützung von außen zu holen. Freilich gehört etwas Mut dazu, professionell Hilfe zur Aufarbeitung familiärer Konflikte in Anspruch zu nehmen. Und der Weg ist mitunter anstrengend.

Aber für viele, die über den eigenen Schatten gesprungen sind, haben sich dadurch neue, befreiende Wege eröffnet. Konflikte konnten befriedet, Missverständnisse geklärt werden, neue Zukunftsaussichten wurden möglich. Gegen eine Aufwandspauschale stehen Betroffenen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der landwirtschaftlichen Familienberatungsstellen für Gespräche zur Verfügung. Ricarda Rabe, Leiterin des Kirchlichen Dienstes auf dem Lande der evangelisch-

lutherischen Landeskirche Hannover, erklärt, wie die Landwirtschaftliche Familienberatung dort arbeitet.

„Wenn die Menschen bei uns anrufen, übrigens sind das etwa genauso viele Männer wie Frauen, ist der Leidensdruck in der Regel schon sehr groß“, weiß Ricarda Rabe. Die Probleme, vor denen die Familien dann stünden, seien sehr drängend, sehr individuell und vielfältig, aber meistens auch typisch für den Berufsstand. „Häufig geht es um unterschiedliche Erwartungen und Wünsche der verschiedenen Generationen im Betrieb, um Erbschaftauseinandersetzungen, um Zerwürfnisse im Rahmen der Hofübergabe oder schlicht darum, dass die Beziehungen der Familienmitglieder untereinander unter dem Druck des Arbeitsalltags so leiden, dass es kein verbindendes Miteinander mehr gibt“, zählt die Pastorin einige Beispiele auf.

Ricarda Rabe kennt das Leben auf einem landwirtschaftlichen Betrieb aus ihrer Kindheit und aus dem Freundes- und Verwandtenkreis. Sie hat die schmerzhafteste Entscheidung zur Hofaufgabe als Zwölfjährige miterlebt. Bis heute stehen die Bilder der Hofauktion vor ihr und das Bild ihres Vaters, der am meisten unter der Veränderung gelitten hatte. „Mein Vater war krank. Lange war unklar, wie es weitergehen sollte. Meine Eltern müssen wohl viele Gespräche geführt haben, bis sie sich durchringen konnten, den Betrieb aufzugeben. Für meinen Vater war es schwer, seinen neuen Platz in der veränderten Situation zu finden“, erinnert sie sich. 1977 war das. Damals gab es noch keine professionellen Hilfsangebote für Menschen. Heute ist das zum Glück anders.

Wie wird man Familienberater oder Familienberaterin?

Es gibt die verschiedensten Gründe, warum Menschen das Bedürfnis verspüren, anderen helfen zu wollen. Dieser Wunsch alleine reicht aber nicht aus. Ricarda Rabe erklärt: „Wir brauchen Mitarbeiter, die ländliche Strukturen und idealerweise das Leben in einem landwirtschaftlichen Betrieb kennen.“ In einem Auswahlverfahren wird dann festgestellt, ob die Person, die sich um dieses Ehrenamt beworben hat, die nötigen persönlichen Voraussetzungen mitbringt. „Die Familienberater müssen sehr klar und gefestigt sein. Wer eigene ungeklärte Belastungen mit sich herumträgt, kann anderen nicht helfen“, sagt Ricarda Rabe. Nach dem Auswahlverfahren folgt eine intensive Ausbildung, in der die Teilnehmer zum Beispiel lernen, dass keine Patentlösungen von ihnen erwartet werden. „Es geht ja vielmehr darum, zu verstehen, dass jeder die Lösung seiner Probleme bereits in sich trägt. Unsere Aufgabe ist es, diese Lösung behutsam zu erfragen. Dafür gibt es verlässliche Methoden der Gesprächsgestaltung, die in der Ausbildung vermittelt werden.“ Neben diesem methodischen Vorgehen lernen die Berater auch, sich auf ihr Bauchgefühl zu verlassen. „Gespräche in einer bestimmten Umgebung lösen Gefühle aus. Diese Gefühle sind wichtig. Sie wollen wahrgenommen und ausgedrückt werden, dann können sie helfen, Problemen auf den Grund zu gehen“, erklärt die Pastorin. Die Vermittlung des „Handwerkszeugs“ ist ein Pfeiler der Ausbildung. Der zweite wesentliche Baustein ist die Biografiearbeit. Das heißt, die künftigen Berater lernen sich selbst noch viel besser kennen. „Fragen wie: ‚Was bringe ich selber mit in ein Gespräch? Wo sind meine eigenen blinden Flecken, die ich nicht sehe, die aber immer mitschwingen und Gespräche in bestimmte Richtun-



gen lenken?“ werden aufgeworfen und geklärt. Unsere Berater lernen sehr viel über sich selbst, über ihre eigenen Werte und Vorbehalte, die sie in der Beratung zurückstellen müssen, um wirklich helfen zu können.“ Der Landeskirche ist es wichtig, Ratsuchenden kompetent helfen zu können. Deshalb trägt sie die Kosten dieser Ausbildung komplett. Während ihrer Tätigkeit werden die Berater laufend in sogenannten Supervisionen betreut. „In diesen Veranstaltungen werden die Familienberater nach ihrem eigenen Erleben der Beratungen befragt. In diesen Gesprächen können die Berater alles ablegen, was sie an belastenden Eindrücken aus dem Arbeitsalltag mitgenommen haben. Ziel ist es, die Kolleginnen und Kollegen zu entlasten und zu stärken, damit sie weiterhin eine für die Hilfesuchenden zielführende Arbeit leisten können, ohne dabei selbst Schaden zu nehmen.“ Das Verfahren der Supervision wird in allen seelsorgerischen Berufen eingesetzt, um die Qualität der Arbeit und die seelische Gesundheit der Mitarbeiter zu sichern. Auch wenn Ricarda Rabe selbst keine Beratungsgespräche durchführt, hat sie diese Ausbildung durchlaufen. „Ich wollte näher dran sein an dem Arbeitsalltag der Familienberater,

wollte wissen, was sie in der Ausbildung lernen, wie sie sich dabei fühlen“, erklärt die Pastorin. „Die Familienberatung fällt in meinen Verantwortungsbereich. Ich möchte so gut es geht dafür sorgen, dass es den Mitarbeitern gut geht, dass sie sich nicht überfordert fühlen. Nur dann können sie auch gute Arbeit für die Ratsuchenden leisten.“

Wobei hilft die Familienberatung?

Nicht jede Anfrage, die bei der Familienberatung landet, fällt auch in deren Zuständigkeitsbereich. Oft treten mehrere Probleme zusammen auf. „Zum Beispiel kommen Familien auf uns zu, weil der Betrieb überschuldet ist. Ein Grund dafür kann sein, dass ein Familienmitglied trinkt oder das Geld verspielt. Unter dieser Gesamtsituation leidet dann die ganze Familie. Es wird nur noch gestritten oder geschwiegen“, skizziert Ricarda Rabe ein typisches Beispiel. „Wir lösen keine finanziellen Probleme und wir sind auch keine Ansprechpartner für Suchtkranke, aber wir lassen die Hilfesuchenden mit diesen Problemen nicht alleine. Dank eines sehr gut funktionierenden Netzwerks können wir die Betroffenen an andere Beratungsstellen vermitteln, damit ihnen dort kompetent geholfen werden kann. Wir stellen auch die Kontakte her,

wenn das gewünscht wird. Keiner, der sich bei uns meldet und der bereit ist, seine Probleme zu lösen, soll das Gefühl haben, dass er von uns abgewimmelt wird.“

Wie läuft eine Familienberatung ab?

Nach dem ersten Telefongespräch, in dem der Anrufer sein Anliegen schildert, wird im Kollegenkreis besprochen, wer den Auftrag übernehmen möchte, denn nicht jeder kann jeden Hilfesuchenden beraten. „Wir achten zum Beispiel sehr darauf, dass niemand bei seinen Nachbarn, seinen Verwandten oder Bekannten eingesetzt wird“, erklärt Ricarda Rabe. Im Anschluss wird der Betroffene zurückgerufen und ein Termin bei ihm zu Hause vereinbart, an dem die ganze Familie Zeit für das Gespräch hat. Nur in Ausnahmefällen finden Einzelberatungen oder Gespräche an einem neutralen Ort statt. Die Familienberater kommen zu zweit auf den Hof und sie bringen keine fertigen Lösungskonzepte mit. „Wer erwartet, dass wir Patentrezepte haben oder uns auf die Seite von einem Familienmitglied stellen, wird enttäuscht.“ Vielmehr geht es darum, gemeinsam mit allen Beteiligten zu klären, warum die Situation in der Familie in diesem Betrieb so verfahren ist. Jeder kommt zu Wort. „Familie funktioniert wie ein Mobile. Alles kommt in Bewegung, wenn ein einzelnes Teil berührt wird. Deshalb ist es so wichtig, jeden zu hören“, erklärt die Pastorin. Die Fragen der Berater führen durch das Gespräch. Sie spüren Hoffnungen und Erwartungen auf, holen längst verschüttete Lebensträume ans Licht. „Im günstigsten Fall haben alle sogar einen ähnlichen Plan, jeder schätzt und liebt den anderen und nur das Schweigen und die Missverständnisse blockieren alles. Da gibt es zum Beispiel dieses leer stehende Gebäude. Den Schwiegereltern tut es weh, dass ihr altes Haus nicht genutzt wird – sie sagen aber nichts. Die Schwiegertochter würde

gerne Ferien auf dem Bauernhof anbieten und möchte das Haus dafür nutzen. Sie traut sich den Plan aber nicht auszusprechen, weil es ja den Schwiegereltern gehört. Erst beim Beratungsgespräch wird allen klar, wie viel Gemeinsamkeit es eigentlich gibt. Ab diesem Zeitpunkt kann die Familie wieder zusammen weitermachen, den neuen Weg gemeinsam gehen“, skizziert die Pastorin einen möglichen Gesprächsausgang.

Es geht aber auch ganz anders. Oft liegen alte offene Rechnungen und neue Verletzungen auf dem Tisch. Damit umzugehen ist schwer. Verzweiflung, Wut und Tränen werden sichtbar. Die Aufgabe der Berater ist es dann, zusammen mit den Familienmitgliedern zu besprechen, wie sie damit weiter umgehen möchten. Gemeinsam werden die Gefühle in Worte gefasst. Egal worum es sich dreht: „Fast immer liegt die Lösung schon in den Fragen“, weiß Ricarda Rabe aus Erfahrung. „Wie geht es dir nun mit der Verzweiflung deiner Schwiegermutter, oder umgekehrt mit deiner Schwiegertochter? Schämt ihr euch für euren Vater/für eure Mutter/für die Kinder, weil ...?“

Wie wäre es für euch, wenn die Nachbarn schlecht über euch reden? Was muss man tun, um den Betrieb gegen die Wand fahren? Was wären deine drei Wünsche an die gute Fee? Wie soll dein Leben in fünf Jahren aussehen? Die Antworten auf solche Fragen und die Gefühle, die dabei aufsteigen, geben Hinweise, wo die einzelnen Familienmitglieder stehen. Die Aufgabe ist es, diese verschiedenen Lebensentwürfe zu harmonisieren, damit es wieder ein Wir gibt. Manchmal wird am Ende einer Beratung aber auch klar, dass es kein Miteinander geben kann, weil die Pläne und Wünsche zu verschieden sind“, so die Pastorin. Und dann gibt es immer wieder die besonders tragische Situation, dass jeder das Problem im Betrieb kennt. Keiner traut sich aber, es anzusprechen –

das kann Gewalt in der Familie sein oder andere schlimme Familiengeheimnisse, die alles lähmen. „So etwas steht dann wie ein riesiger weißer Elefant im Raum, und jeder tut so, als wäre da nichts“, beschreibt die Pastorin dieses Phänomen, unter dem alle, vor allem aber Kinder, entsetzlich leiden. „In einer solchen Situation braucht es den Blick von außen und den Menschen, der endlich mutig ausspricht, was alle längst wissen. Und der mit den Reaktionen dann auch kompetent umgehen kann.“

Text: **Petra Stemmler-Richter**



PASTORIN RICARDA RABE

Sie leitet den Kirchlichen Dienst auf dem Lande der evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannover und ist für die dort angesiedelten ehrenamtlich tätigen Landwirtschaftlichen Familienberaterinnen und -berater zuständig. Sie nimmt starken Anteil an den Schicksalen der Familien in der Landwirtschaft und freut sich mit jedem, der einen Weg aus einer schwierigen Situation gefunden hat. „Ich bin häufig eingeladen, Vorträge zu halten. Dabei nutze ich jede Gelegenheit, das Thema auf unser Angebot der Familienberatung zu bringen. Wir wissen, der Beratungsbedarf in den bäuerlichen Familien ist groß, und wir möchten und können den Menschen helfen. Sie müssen nur auf uns zukommen mit dem festen Willen, etwas zu verändern.“

WO FINDE ICH VOR ORT HILFE?

Bei der Gestaltung dieses Magazins war klar, dass wir in schwierigen Lebenssituationen behilflich sein wollen, auch Hilfen vor Ort zu finden. Umfassend und korrekt in ganz Deutschland – das ist schwierig. Und nachdem wir in der Praxis oft sehr gute Erfahrungen mit den Landwirtschaftlichen Familienberatungen und Sorgentelefonen gemacht haben, wollen wir diese Einrichtungen nennen. Die Beratungsstellen bieten ganzheitliche Beratungen in schwierigen familiär-persönlichen oder wirt-

schaftlichen Lebens- und Arbeitssituationen an. Und sie sind nah dran an den Menschen in ländlichen Familienbetrieben und vermitteln und begleiten bei Bedarf zu weiteren Beratungsangeboten in den jeweiligen Regionen. Auf den nächsten Seiten sind die Beratungsstellen vor Ort genannt. Leider gibt es in den neuen Bundesländern (bis auf Mecklenburg-Vorpommern) keine Landwirtschaftliche Familienberatung – hier kann man sich an die allgemeine Seelsorge wenden.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ERASMUS+ PROJEKT

„Ressourcenorientierung in der Landwirtschaft“

Gemeinsam mit landwirtschaftlichen Familienberaterinnen und -beratern aus Frankreich (Solidarité Paysans), Belgien (Agricall) und Österreich (Ländliches Fortbildungsinstitut, LFI) startete die BAG Familie und Betrieb e. V. im September 2017 ein zweijähriges Erasmus+ Projekt zum Thema Ressourcenorientierung in Beratung und Landwirtschaft. Ziel der transnationalen Kooperation ist es, ein Fortbildungsmodul für Beratende wie auch für Landwirtinnen und Landwirte zu erarbeiten, das dabei unterstützen soll, persönliche Ressourcen zu identifizieren und zu stärken und somit Herausforderungen lösungsorientiert zu begegnen.

Mehr dazu unter: www.landwirtschaftliche-familienberatung.de

STANDORTE IN DEN REGIONEN

NORDRHEIN-WESTFALEN

Ländliche Familienberatung im Bistum Münster e. V.

Pastorenkamp 1 a | 48477 Hörstel
Tel.: 0251-5346349
E-Mail: lfb-beratung@t-online.de
www.familienberatung-auf-dem-land.de

Landfrauentelefon NRW

Ursula Muhle
Emkum 24 | 59348 Lüdinghausen
Tel.: 02591-9403409
E-Mail: Ulla.Muhle@t-online.de
Montags 18–22 Uhr und mittwochs 9–13 Uhr

Ländliche Familienberatung Hardehausen im Erzbistum Paderborn e. V.

Abt-Overgaer-Str. 1 | 34414 Warburg
Tel.: 05642-9823-66
E-Mail: lfb-hardehausen@web.de
www.lfb-hardehausen.de

RHEINLAND-PFALZ

Landwirtschaftliche Familienberatung der Kirchen in der Pfalz und in Rheinhessen

Ihre Ansprechpartner in der Pfalz
Unionstr. 1 | 67657 Kaiserslautern

Brigitte Doll (ev.)
Sascha Müller (ev.)
Andreas Welte (kath.)

Tel.: 0631-3642-203
E-Mail: info@lfbk.de
www.lfbk.de

Ihre Ansprechpartner für Rheinhessen

Familie&Betrieb in Hessen
Helga Nuhn (Geschäftsstelle)
Tel.: 06691-23008
E-Mail: familieundbetrieb@ekkw.de
www.laendliche-familienberatung-hessen.de

Landwirtschaftliche Familienberatung der Kirchen im Bistum Trier, Region: Eifel/Mosel/Hunsrück/Mittelrhein/Saarland

Geschäftsstelle: Landwirtschaftliche Familienberatung
Postfach 25 02 | 54215 Trier
Tel.: 0800-5465500
E-Mail: beratung@lfb-trier.de
www.lfb-trier.de

Sorgentelefon für bäuerliche Familien im Rheinland, Region: Westerwald

Ev. Landjugendakademie
Dieperzbergweg 13–17 | 57610 Altenkirchen
Tel.: 02681-951612
www.lja.de

NIEDERSACHSEN

Ländliche Familienberatung der KLVHS Oesede und der KLJB in Niedersachsen

Wielandstr. 4 | 49134 Wallenhorst
Tel.: 05407-506261
E-Mail: lu_rolfes@yahoo.de
www.laendliche-familienberatung.de

Landwirtschaftliches Sorgentelefon Oesede der KLVHS Oesede und der KLJB Niedersachsen

Wielandstr. 4 | 49134 Wallenhorst
Tel.: 05401-866820
E-Mail: lu_rolfes@yahoo.de
www.montagstelefon.de

Landwirtschaftliches Sorgentelefon Rastede

Mühlenstr. 126 | 26180 Rastede
Tel.: 04402-84488
E-Mail: anne.dirksen@lwk-niedersachsen.de

Landwirtschaftliches Sorgentelefon der HVHS Barendorf

Lüneburgerstr. 12 | 21397 Barendorf
Tel.: 04137-812540
E-Mail: info@sorgentelefon-landwirtschaft.de
www.sorgentelefon-landwirtschaft.de

Evangelische Landwirtschaftliche Familienberatung

Archivstr. 3 | 30136 Hannover
Tel.: 0511-1241800
E-Mail: ELF@kirchliche-dienste.de
www.kirche-landwirtschaft.de

HESSEN

Familie & Betrieb – Ländliche Familienberatung in Hessen

Eine Einrichtung der Ev. Kirche von Kurhessen-Waldeck in Kooperation mit der Ev. Kirche in Hessen und Nassau
Elisabeth-Seitz-Str. 16 | 34613 Schwalmstadt-Treysa
Tel.: 06691-23008
E-Mail: familieundbetrieb@ekkw.de
www.laendliche-familienberatung-hessen.de



BAYERN

**Bäuerliche Familienberatung der
Erzdiözese München und Freising**

Pfarrer-Huber-Str. 21 | 84437 Reichertsheim
 Tel.: 08072-9733
 Fax: 08072-9735
 E-Mail: AKlein@eomuc.de

**Bäuerliche Familienberatung der
Kath. Landvolkbewegung Diözese Passau**

Große Messergasse 1 | 94032 Passau
 Tel.: 08571-4998
 www.klb-passau.de

**Landwirtschaftliche Familienberatung der
Evangelischen Kirche in Bayern**

Hesselbergstr. 26 | 91726 Geroltingen
 Tel.: 09854-1036
 Fax: 09854-1050
 E-Mail: lfb@ebz-hesselberg.de
 www.ebz-hesselberg.de

**Landwirtschaftliche Familienberatung der
Erzdiözese Bamberg**

Schlegelleithe 3 | 91320 Ebermannstadt
 Tel.: 09194-796767
 Fax: 09194-796729
 E-Mail: info@lfb-bamberg.de
 www.lfb-bamberg.de

**Ländliche Familienberatung für Landwirtschaft,
Weinbau und Gartenbau der KLJB und KLB in der
Diözese Würzburg**

Ottostr. 1 | 97070 Würzburg
 Tel.: 0931-386-63725
 Fax: 0931-386-63729
 E-Mail: info@lfb-wuerzburg.de
 www.lfb-wuerzburg.de

Bäuerliche Familienberatung Diözese Augsburg e.V.

Peutingen Str. 5 | 86152 Augsburg
 Tel. 08222-411166
 E-Mail: bfb.augsburg@freenet.de
 www.klb-augsburg.de/baeuerliche-familienberatung

**Landwirtschaftliche Familienberatung der
KLB in der Diözese Eichstätt**

Luitpoldstr. 2 | 85072 Eichstätt
 Tel.: 08421-50888
 Fax: 08421-50628
 E-Mail: lfb@bistum-eichstaett.de
 www.klb-eichstaett.de

**Beratung für bäuerliche Familien
in der Diözese Regensburg**

Obermünsterplatz 7 | 93047 Regensburg
 Tel.: 0941-597-2468
 E-Mail: bfb@bistum-regensburg.de
 www.klb-regensburg.de

Montagstelefon BBV-Stiftung

Max-Joseph-Str. 9 | 80333 München
 Tel.: 0800-1311310
 Montags 9.00 – 13.00 Uhr und 16.00 – 20.00 Uhr
 E-Mail: Montagstelefon@BBV-Stiftung-LandundLeben.de
 www.bayerischerbauernverband.de/montagstelefon

**SCHLESWIG-HOLSTEIN, HAMBURG
UND MECKLENBURG-VORPOMMERN****Sorgentelefon für landwirtschaftliche Familien**

Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt
 Gartenstr. 20 | 24103 Kiel
 Tel.: 0431-55779450
 E-Mail: sorgentelefon-online@web.de
 www.kda.nordkirche.de/sorgentelefon

BADEN-WÜRTTEMBERG**Familie & Betrieb e. V. Neckarelz**

Martin-Luther-Str. 14 | 74821 Mosbach
 Tel.: 06261-64092
 Fax: 06261-670174
 E-Mail: rainer.wilczek@familie-und-betrieb.de
 www.familie-und-betrieb.de

Familie & Betrieb e. V. St. Ulrich

St. Ulrich 10 | 79283 Bollschweil
 Tel.: 07602-910180
 Fax: 07602-910189
 E-Mail: birgit.motteler@familie-und-betrieb.de
 E-Mail: eva-maria.schuele@familie-und-betrieb.de
 www.familie-und-betrieb.de

Familie & Betrieb e. V. Meßkirch

Schloßstr. 22 | 88605 Meßkirch
 Tel.: 07575-4898
 Fax: 07575-925839
 E-Mail: josef.nassal@familie-und-betrieb.de
 www.familie-und-betrieb.de

**Landwirtschaftliche Familienberatung
im Verband Katholisches Landvolk e. V.**

Jahnstr. 30 | 70597 Stuttgart
 Tel.: 0711-9791120
 Fax: 0711-9791152
 E-Mail: wehinger@landvolk.de
 www.landvolk.de

Beratungsstelle Guggenhausen
 Hauptstraße 15 | 88379 Guggenhausen

**Landwirtschaftliche Familienberatung des
Evang. Bauernwerks in Württemberg e. V.**

Zentrale | 74638 Waldenburg-Hohebuch
 Tel.: 07942-10710
 Fax: 07942-10777
 E-Mail: v.willnow@hohebuch.de
 www.hohebuch.de

**Landwirtschaftliche Familienberatung des
Evang. Bauernwerks in Württemberg e. V.**

Außenstelle West
 Flößerstr. 10 | 74321 Bietigheim-Bissingen
 Tel.: 07142-912641
 Fax: 07142-912642
 E-Mail: a.sigel@hohebuch.de
 www.hohebuch.de



IMPRESSUM

Bildnachweis/Copyright-Vermerke

(Anordnung im Layout: l. = links, r. = rechts, o. = oben, M. = Mitte, u. = unten)

Titel

Syda Productions/Shutterstock

Titel Innenseite

Jürgen Fälchle/Fotolia

Editorial

SVLFG: S. 4

Inhalt

Siehe entsprechende Seiten

Stress und Stressreaktion

Dr. Petra Hempel: S. 8; Robert Kneschke/Fotolia S. 9

Entspannung und Achtsamkeit

WavebreakMediaMicro/Fotolia: S. 11; maxbelchenko shutterstock: S. 13

Atmung

pxhere: S. 14

Schlaf und Pausen

AndreyPopov/iStock: S. 16

Wenn es der Seele zu viel wird, streikt der Körper; Das Leid der Angehörigen; Abstand tut not. Reden hilft. Sport und ein Hobby auch.; Eine junge Bauernfamilie zeigt, dass es auch anders geht

Christine Schmid: S. 18–31
(www.christineschmid-kommunikation.de)

Gesundheitsangebot

Ableimages/Getty Images: S. 22; Peter Maszlen/Fotolia: S. 25; SVLFG: S. 28; SVLFG: S. 31

Hörbuch

mimagephotos/Fotolia: S. 32

Gesundheitsangebot

SVLFG: S. 33 (l.)
Wavebreakmedia/iStock: S. 33 (r.)

GET.ON - das Online-Gesundheitstraining für zu Hause

Dr. Elena Heber: S. 34

Individuelle Hilfe bei psychischen Belastungen – schnell und direkt

Eléonore H/Fotolia: S. 36

Raus aus dem Alltag

Westend61/Fotolia: S. 37

Wenn man nicht mehr gebraucht wird

Christine Schmid: S. 38

Betriebsübergabe gut und gesund gestalten

Budimir Jevtic/Shutterstock: S. 40;
Susanne Fischer, Erhard Reichstaler: S. 41

Erste Hilfe für die Psyche – Wegschauen ist die schlechteste Lösung

Fred Weisz, SVLFG: S. 42; Sinuswelle/Fotolia: S. 43

Ein guter Zusammenhalt wirkt sich positiv aus

Prof. Dr. Nico Dragano: S. 44; Priscilla Du Preez/unsplash.com: S. 45

Wenn nichts mehr geht, dann geh

Blazej Lyjak/Shutterstock: S. 46; SVLFG: S. 47 (o.);
Andrew Balcombe/Shutterstock: S. 47 (u.)

Am Anfang steht der Griff zum Hörer

Production Perig/Fotolia: S. 48; GIS/Fotolia: S. 49;
Pastorin Ricarda Rabe: S. 50

Wo finde ich vor Ort Hilfe?

PointImages/Fotolia: S. 51

Wir über uns

SVLFG: S. 54

Autorinnen und Autoren

Martin Empl; Dr. Petra Hempel; Susanne Fischer;
Erhard Reichstaler; Petra Stemmler-Richter;
Dr. Elena Heber; Christiane Mayer; Andreas Glasl;
Christine Schmid; Meinrad Fußeder

Herausgeber:

Sozialversicherung für Landwirtschaft,
Forsten und Gartenbau (SVLFG)

Postadresse:

Weißensteinstraße 70–72, 34131 Kassel
Tel.: 0561-785-0, Internet: www.svlfg.de

Verantwortliche Redaktion:

Christiane Mayer, Dr. Marion Baierl,
Martina Opfermann-Kersten

Ansprechpartnerin:

Christiane Mayer
E-Mail: Christiane.Mayer@svlfg.de

Gestaltung und Realisation:

spectrumK GmbH

ISSN 2569-3700

