

**ZEITMANAGEMENT** Für das persönliche Wohlbefinden muss man auch Nein sagen können

# Eine gesunde Abgrenzung im Alltag

Die Kindergärtnerin und Heilpädagogin Lucia Arnold-Portmann referierte am Onlineseminar des BBZN Hohenrain zum Thema «Eine gesunde Abgrenzung zum Alltag». Bäuerinnen teilten ihre Erfahrungen.

**TOBIAS STRAHM**

Der berufliche Werdegang von Lucia Arnold-Portmann führte sie von der Kindergärtnerin hin zur Heilpädagogin. «Der Mensch an sich – wie er denkt, was er fühlt, was ihn bewegt – interessiert und fasziniert mich, seit jeher», so die dreifache Mutter. Nun führt sie eine eigene Praxis in Buttisholz LU, wo sie Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützt und begleitet. Arnold-Portmanns Grosseltern beidseits hatten jeweils einen Landwirtschaftsbetrieb, so sei ihr Bezug zur Landwirtschaft grösser als sie im ersten Moment gedacht habe. Auch ihre Schwester sei Bäuerin. «Vor längerer Zeit habe ich zudem die Bäuerinnen-Schule hier in Sursee LU besucht».

## Rollenbilder im Alltag

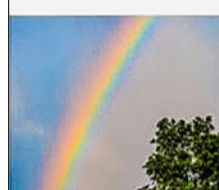
Einer Bäuerin fallen in der heutigen Zeit diverse Rollen im Alltag zu. Sie ist häufig Direktvermarkterin, Rückenstärkerin, Haushälterin, Mutter und vieles mehr. Die Leistung, die von vielen als ganz normal empfunden werde, verdient Anerkennung.

**«Grenzen sind nicht für andere, Grenzen sind für dich.»**

Lucia Arnold-Portmann

Deshalb sei es wichtig, dass man sich auch im Alltag mal Zeit nehme und sich auf die Schulter klopfte. «Lass los und mach dich frei davon, perfekt sein zu wollen», es sei absolut ausreichend in all seinen Tätigkeiten «gut genug» zu sein, so Arnold-Portmann.

Auf die eigenen Grenzen solle man stets hören, so könne sie ein Nein zu jemand anderem durchaus ein Ja für sich selbst sein. Wenn das Gefühl aufkommt, ständig zu wenig Zeit zu haben, dann ist es umso wichtiger, sich viel Zeit zu nehmen, denn nur



1. Körperwahrnehmung

2. Prüfung

3. Handeln

4. Möglicher Zusatz: Vergeben und Frieden schliessen

Vier Bausteine für eine gesunde Abgrenzung

Ich spüre mich selbst nicht mehr ausreichend? Höchste Zeit, dass man auf die vier Bausteine setzt. So gelingt die gesunde Abgrenzung im Alltag. (Bilder: Präsentation Lucia Arnold-Portmann)

aus einem «vollen Tank» könne für sich und für andere gut gesorgt werden. «Somit sind Grenzen nicht gegen jemanden, Grenzen sind für dich! Und das kommt schlussendlich auch anderen zugute», betonte Arnold-Portmann.

## Verschiedene Bausteine

Sehr wichtig sei es zudem, dass man stets auf den eigenen Körper hört – er kann als «Sprachrohr» dienen. So könne zum Beispiel eine Magendarmgrippe darauf hinweisen, dass man stets zu viel runterschluckt, und dass man vielja sagt aber eigentlich Nein meint. Weiter könne Kopfweh ein Zeichen dafür sein, dass man zu viel überdenke und die Probleme anderer im eigenen Kopf lösen wolle, erklärte Arnold-Portmann.

Das eigene Gefühl, immer funktionieren zu müssen, weil es sonst nicht gehe, täusche. «Es gibt immer eine Lösung, denn alle sind irgendwo ersetzbar», betonte die studierte Heilpädagogin. Darum sei es wichtig, dass man die kleinen Zeichen des Körpers beachte, und diese nicht aufstauen lässt. Sonst kann es zu einer heftigen Stoppreaktion des Körpers kommen bis hin zum Burn-out. Es ist wichtig, dass man die Zeichen

prüft. Ist es nun ein Hilfeschrei des Körpers, ein kleines Mahnzeichen oder geht es wieder vorbei? Dies sei nicht immer einfach zu beantworten.

**«Manchmal ist es sehr eindrücklich zu sehen, wie weit weg sich Menschen von sich selbst entfernt haben».**

Lucia Arnold-Portmann

Manchmal reicht es aus, die Zeichen zu beachten und sie ernst zu nehmen, worauf die Symptome dann auch bereits wieder verschwinden. Wenn das Prüfen alleine schwierig sei, soll man das Gespräch mit jemandem anders suchen, ein Perspektivenwechsel von aussen könne sehr hilfreich sein. Anschliessend gelte es, zu handeln. Dabei gehe es vor allem darum, wieder in die Verbindung mit sich selbst zu kommen, sich wieder spüren zu können und in die eigene Kraft zurückzufinden. Aus Erfahrungen von ihrer Praxis erläutert Arnold-Portmann: «Manchmal ist es sehr eindrücklich zu sehen, wie weit weg sich

Menschen von sich selbst entfernt haben und quasi neben sich stehen. Da gilt es frühzeitig zu handeln, denn je länger es andauert, umso länger braucht es Zeit. Oft benötige es schliesslich auch noch den vierten Punkt – die Vergebung. Dabei gehe es nicht in erster Linie darum jemanden aus der Schuld zu nehmen, vielmehr werde es möglich, durch Vergeben und Friedensschliessen für sich selbst etwas abschliessen und den inneren Frieden wieder erlangen zu können.

## Für sich einstehen

Mit einer Geschichte zeigte Lucia Arnold auf, wie wichtig es sei, für sich einzustehen. Wenn einem jemand ständig zu nahe tritt, einen einengt oder gar der eigenen Energie beraubt, gilt es die eigenen Grenzen wahrzunehmen, sie zu kommunizieren. «Bewusst für sich einzustehen und gut zu sich zu schauen, hat nichts mit Egoismus zu tun», betonte die ausgebildete Kindergärtnerin. «Es gibt Situationen, wo es wichtig ist, Grenzen zu setzen, um sich selbst treu bleiben zu können.»

## Selbstfürsorge im Zentrum

Es sei wichtig, sich selbst Oasen zu schaffen, bei denen man allein immer wieder zur Ruhe



Lucia Arnold-Portmann ist Heilpädagogin.

kommen kann. Dies solle man erst recht tun, auch wenn dies die Schwiegermutter oder die eigene Mutter nicht praktiziert haben. Oft würden wir unbewusst an «alten Zöpfen» hängen und meinten etwas tun zu müssen, nur weil es schon immer so gemacht wurde. Wenn es in der heutigen Zeit auch anders gehen kann und gar belastend sei, sei es umso wichtiger, solche Muster zu durchbrechen. Und wenn man es nicht für sich selbst tue, dann solle man wenn immer möglich für die eigenen Kinder vorangehen.

## VERSICHERUNG

### Ist der Hofladen versichert?

Wer einen Hofladen führt, sollte die Versicherungssituation nicht ausser Acht lassen. Auch das Diebstahlrisiko ist Thema.

SILVIA ODERMATT\*

Wer einen Hofladen führt, sollte die Versicherungssituation nicht ausser Acht lassen. In der Grunddeckung der landwirtschaftlichen Betriebspflichtversicherung ist die Direktvermarktung in der Regel eingeschlossen. Was hingegen genau unter Direktvermarktung zu verstehen ist, definieren die Versicherer in ihren allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB) unterschiedlich. Zum Beispiel, wenn nebst den im eigenen Betrieb produzierten Erzeugnissen noch von Dritten zugekaufte Ware vermarktet wird. Dann kann der Haftpflichtversicherer die Situation neu beurteilen und von einer zuschlagspflichtigen Sondergefahr sprechen. Auch der Einschluss des Grobfahrlassigkeitsverzichts wird empfohlen. Das Gleiche gilt für die Rechtsschutzversicherung: Auch hier ist zu prüfen, ob die Vermarktungstätigkeiten ab einem bestimmten Umsatz zusätzlich eingeschlossen werden müssen. Vereinfacht gilt: Entwickelt sich ein ursprünglich bescheidener Hofladen hin zu einem Betrieb mit Gewerbecharakter, sollten die Haftungsrisiken und Deckungen mit dem Versicherer neu geklärt werden. Einrichtungsgegenstände wie Kühlvitriolen, Theken und Regale, aber auch die zum Verkauf angebotenen Produkte selbst sind wertrichtig in der Inventarversicherung aufzuführen, um im Schadenfall eine Unterversicherung zu vermeiden. Im Rahmen einer Zusatzversicherung können ergänzend Schäden an Lebensmitteln gedeckt werden, beispielsweise der Verderb der Tiefkühlware infolge eines unvorhergesehenen Stromunterbruchs. Ganz grundsätzlich empfiehlt es sich, auch das Diebstahlrisiko in der Sachversicherung einzuschliessen. Die Berater der landwirtschaftlichen Versicherungsberatungsstellen, die den kantonalen Bauernverbänden angegliedert sind oder der Beratungsdienst der Agrisano in Brugg AG sind Ihnen beim Aufbau eines korrekten Versicherungsschutzes für Ihren Hofladen gerne behilflich.

\*Die Autorin arbeitet bei der Agrisano.

## AGRARSCOUT: Persönlichen Kontakt zu den Konsumenten pflegen

# Jetzt für Ausbildung anmelden

Die kommende BEA in Bern bietet die nächste Möglichkeit, sich zum Agrarscout ausbilden zu lassen.

Agrarscouts suchen an Messen, Events oder in Lebensmittelmärkten den persönlichen Kontakt zu den Konsumentinnen und Konsumenten. Durch einen offenen und kompetenten Dialog stärken sie das Verständnis und das Vertrauen in die Schweizer Landwirtschaft. Aktuell gibt es in der Schweiz 65 Agrarscouts. Das Netzwerk solle aber weiter wachsen, schreibt der Landwirtschaftliche Informationsdienst (LID) in einer Mitteilung. An der Frühjahresmesse BEA in Bern findet der nächste Ausbildungsgang zum Agrarscout statt.

## SO WIRD MAN AGRARSCOUT

Interessierte Personen mit Bezug zur Landwirtschaft können sich für den Ausbildungskurs zum Agrarscout beim LID anmelden. Die Ausbildung zum Agrarscout ist kostenlos. Nach der Ausbildung erhalten die Scouts pro Einsatztag eine

Entschädigung (150 Fr. Entschädigung und 100 Fr. Spesen). Nach der Ausbildung hält der LID alle Agrarscouts über Einsatzmöglichkeiten auf dem Laufenden. Er organisiert und koordiniert weitere Einsätze und begleitet die Scouts. pd

Künftige Agrarscouts müssen offen und bereit für den landwirtschaftlichen Dialog mit der Bevölkerung sein. Ausserdem sollte man über eine möglichst direkte Verbindung zur Landwirtschaft verfügen.

Die Ausbildung dauert zwei Tage und beinhaltet ein Gesprächstraining sowie einen Einsatz an der BEA. Die erworbenen Fähigkeiten in der

Gesprächsführung kommen den Agrarscouts laut dem LID auch im Alltag und in der eigenen Unternehmenskommunikation zugute. ats/pd

Agrarscouts-Ausbildungen 2024: Bern/BEA: Kurs 1: Donnerstag, 2., und Freitag, 3. Mai; Kurs 2: Montag, 6., und Dienstag, 7. Mai 2024 (maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen pro Kurs); Anmeldung bis 8. April; St. Gallen/Olma: Zeitraum: 10.–20. Oktober 2024, genaue Ausbildungsdaten noch offen.

REKLAME

# ROVAGRO

Mögliche Breiten  
4,5 - 8 - 9,3  
10 - 12 - 15 m

**SHELTERALL**  
Über 7'500 ERSTELLTE SHELTERALL IN DER SCHWEIZ!

Alles Überdacht ohne alles auszugeben!

6246 Altishofen (LU) - 062 756 41 33

www.rovagro.ch

**Kostenvoranschlag**  
Gratis und unverbindlich  
062 756 41 33