



Dieses Apérogebäck werden Ihre Gäste lieben. BILD: SWISSMILK

## Lauwarme Pizza-Muffins

Unverhofft Besuch? Kein Problem: Mit diesem schnell zubereiteten Apérogebäck, das noch lauwarm serviert wird, steht im Nu ein handliches Fingerfood auf dem Tisch. **Zutaten:** Muffinblech; Mehl zum Formen. 800g Pizzateig; 3 EL Rapsöl; 1,5 dl Pizzasauce; 100g Salami oder Schinken, in Stücken; 200g Pizzakäse oder Mozzarella, gerieben; 2 TL Oregano; Salz. **Zubereitung:** 1. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C). 2. Teig auf etwas Mehl legen. Daraus mehrere Stränge formen. Pizzasauce in die Schüssel geben. Schneidflächen der Schere direkt über der Schüssel mit 1 EL Öl übergießen. Teigstränge mit der geölten Schere in 3 bis 4 cm grosse Stücke direkt in die Schüssel schneiden. Zwischendurch mit Sauce mischen. Damit der Teig nicht an der Schere klebt, diese wiederholt ölen. 3. Salami/Schinken ebenfalls dazuschneiden. 4. Käse, Kräuter und Gewürze dazugeben, alles gut mischen. Kleben die Teigstücke wieder aneinander, nochmals mit der Schere direkt in der Schüssel zerschneiden. 5. Pizzateigmischung in die Vertiefungen des Muffinblechs füllen. 6. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 15 bis 25 Minuten backen. mgt

Das Rezept stammt aus einer Kooperation von Swissmilk mit dem Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV).

### Mehr Rezepte

Dieses Rezept wurde von Swissmilk zur Verfügung gestellt. Auf [swissmilk.ch/rezepte](https://www.swissmilk.ch/rezepte) finden Sie über 9000 Rezepte mit Schweizer Zutaten.



# Tradwife – Trend oder Trugbild?

**Rollenverteilung** Eine neue Bewegung aus den USA bringt Frauen wieder so wie in den 50er-Jahren zurück an den Herd und zum Haushalt. Der Mann soll zum klassischen Ernährer werden.

Trudi Berchtold

Als mir dieser Begriff zum ersten Mal begegnete, dachte ich nur: Was bitte? Gibt es tatsächlich Frauen, die das freiwillig tun? Im Rahmen meiner Tätigkeit in der Kommission Ernährung und Hauswirtschaft des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbandes (SBLV) wurden wir an einer Sitzung im Frühling auf einen Podcast von Swissmilk, bei dem Rahel Bütsch aus der Kommission teilgenommen hat, aufmerksam gemacht – unter anderem ging es dabei um sogenannte Tradwives.

Ich hatte den Begriff noch nie gehört, und ich gebe zu, mein erster Reflex war Kopfschütteln. Was bedeutet Tradwife überhaupt? Tradwife steht für Traditional Wife, also eine Frau, die bewusst ein traditionelles Rollenbild der 50er lebt und nach aussen hin zelebriert. Der Fokus liegt auf Hausarbeit, Kindererziehung und der Rolle als Ehefrau und Mutter. Der Mann wird als klassischer Ernährer gesehen.

### Blitzblank-Idylle und Fulltime-Job

Dieser Lebensstil wird vor allem auf sozialen Medien wie Tiktok oder Instagram als Lifestyle inszeniert – mit viel Glanz, Ästhetik und der Botschaft: So sieht das perfekte Familienleben aus.

Mein erster Gedanke? Jesses Gott, wie kann man sich das freiwillig antun? Und siehe da – genau ich erhielt an dieser Sitzung den Auftrag, einen Artikel für den «Schweizer Bauer» darüber zu schreiben. Neugierig, wie ich bin, habe ich mir die Sache auf den sozialen Medien genauer angeschaut. Und ja – was dort gezeigt wird, ist durchaus beeindruckend. Die Frauen wirken stets top gestylt, backen kunstvolle Gebäcke für ihre Liebsten, pflegen ihren Haushalt mit Hingabe, und das Heim sieht aus wie frisch aus der Wohnzeitschrift.

Doch ehrlich gesagt: Wann genau filmen sie das alles? Wer schneidet die Videos, beantwortet Kommentare, lädt täglich neue Inhalte hoch? Der Aufwand



Rolle rückwärts? Beim Tradwife-Trend präsentieren sich Frauen als traditionelle Hausfrauen nach dem Vorbild der 50er-Jahre. BILD: ZVG

**«Gerade in einer komplexen und fordernden Welt scheint eine klare Rollenteilung Halt zu geben.»**

Trudi Berchtold  
Hauswirtschaftslehrerin

hinter der Fassade ist riesig – das ist ein Fulltime-Job. Denn wer nichts postet, wird schnell vergessen und damit auch die Illusion vom perfekten Hausfrauenleben. In einer Dokumentation erfuh ich sogar, dass erfolgreiche Tradwife-Influencerinnen in den USA mit ihren Kanälen bis zu einer Million Dollar verdienen können.

Von wegen: Der Mann ist der einzige Ernährer. Dabei wird deutlich: Dieser Lebensstil ist für manche weniger Ausdruck konservativer Werte als vielmehr ein digitales Geschäftsmodell. In den Medien wird viel spekuliert über die Gründe für diesen Trend. Häufig wird der Wunsch nach Klarheit und Struktur genannt – gerade in einer komplexen und fordernden Welt scheint eine klare Rollenteilung Halt zu geben. Und ja, ich kann den Gedanken nachvollziehen: Wenn die Zuständigkeiten klar geregelt sind, reduziert das tatsächlich

das Konfliktpotenzial. Entscheidend ist, dass die Person, die Care-Arbeit leistet – egal ob Frau oder Mann –, echte Wertschätzung erfährt. Und dass sie finanziell abgesichert ist, auch fürs Alter.

### Und wie ist das bei uns auf dem Hof?

Während meiner Recherchen begann ich, über meine eigene Rolle nachzudenken – vor allem im Zusammenhang mit der Landwirtschaft. Gerade auf Bauernbetrieben ist die klassische Rollenverteilung nach wie vor verbreitet. Und manchmal wünschte ich mir auch, gewisse Dinge wären anders.

Als ich neu auf den Betrieb kam, war es nicht einfach, meinen Platz zu finden. Anfangs arbeitete ich noch 100 % auswärts in meinem erlernten Beruf. Doch mit der Geburt unserer Kinder änderte sich das. Mit meinem Ja zu Mann und Hof veränderte

sich mein Leben grundlegend. Man gibt einen Teil seines früheren Lebens auf – und diese Umstellung braucht Zeit. Mir war es immer wichtig, ein Bein in meinem Beruf zu behalten. Nicht nur aus finanziellen Gründen, sondern auch, weil es zu mir gehört. Dieser Teil meines Lebens macht mich aus.

Ich sehe auf vielen Höfen engagierte Frauen, die unermüdet mitarbeiten – im Stall, im Haushalt, bei der Direktvermarktung, in der Kindererziehung. Sie tun das oft ohne offiziellen Lohn und mit wenig Absicherung. Deshalb ist es so wichtig, dass Care-Arbeit und Hofarbeit – egal, wer sie leistet – anerkannt und abgesichert sind. Denn wahre Gleichberechtigung bedeutet nicht nur, wählen zu können, sondern auch auf Augenhöhe abgesichert zu sein.

Mein Fazit: Ob man sich für ein Leben als Hausfrau oder -mann entscheidet oder eine berufliche Karriere verfolgt – wichtig ist, dass es zur eigenen Persönlichkeit und zur Familiensituation passt. Wahre Gleichberechtigung bedeutet für mich wählen zu können. Und trotz all meiner kritischen Gedanken muss ich sagen: Der schöne Schein hat auch seine Anziehungskraft. Gerade in der heutigen Zeit würde es uns allen – ob Frau oder Mann – guttun, wieder etwas mehr für andere da zu sein. Nicht immer höher, schneller, weiter. Manchmal reicht ein gutes Wort, eine kleine Geste. Denn am Ende zählt nicht, wie perfekt der Haushalt ist – sondern wie echt das Leben darin gelebt wird.



Trudi Berchtold ist in der Kommission Ernährung und Hauswirtschaft des SBLV. Sie ist gelernte Handarbeits- und Hauswirtschaftslehrerin. Unterrichten ist ihre Leidenschaft. Dazu bewirtschaftet sie mit ihrem Mann und ihren drei Kindern einen Milchwirtschaftsbetrieb. suk

## Coaching

# Widerstandskraft wächst wie Weizen – mit Geduld

Matthias Rediger

ist Berater und Coach am Inforama Rütli-Seeland BE.



Manche Menschen scheinen es einfach zu können: Sie bewältigen verschiedenste Herausforderungen mit Bravour – und das scheinbar spielend. Sie können anscheinend auch ungunstigen Bedingungen widerstehen, wie zum Beispiel Pech im Stall etc.

Eine Erklärung für dieses Erscheinungsbild ist die eigene Widerstandsfähigkeit – die Resilienz. Resilienz ist die Fähigkeit, sich von Rückschlägen, Stress und Krisen zu erholen und gestärkt daraus hervorzu-

gehen. Resilienz hilft, den Mut und den Blick fürs Positive zu behalten.

Die gute Nachricht: Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern ein Prozess, den jeder Mensch entwickeln kann. Erfahrungen, persönliche Haltung, Umfeld und erlernte Strategien spielen eine wichtige Rolle.

Die nachfolgenden Ansätze sollen helfen, die eigene Widerstandskraft zu stärken: 1. Annehmen, was man selbst nicht ändern kann: Statt mich über Rahmenbedingungen, wie zum Beispiel Wetter und Richtlinien, zu ärgern, investiere ich meine Energie auf Aspekte, die ich aktiv beeinflussen kann. Kann



Der Umgang mit widrigen Umständen kann erlernt werden und führt zu mehr Zufriedenheit. BILD: ZVG

die Situation nicht selbst beeinflusst werden, ziehe ich mich aus ihr zurück und orientiere mich neu. 2. Lösungen

statt Schuldige suchen: Wenn etwas schief läuft, seien es Fehler (eigene oder von anderen), technische Störungen oder

Missernten, suche ich keine Schuldigen, sondern beschäftige mich mit Lösungen.

3. Freundschaften pflegen: Ich suche regelmässig den Austausch mit der Familie, mit Freunden und Gleichgesinnten. Oftmals stelle ich fest, dass ich mit meinen Herausforderungen nicht allein bin.

4. Den Blick aufs Positive richten: Abends zähle ich drei gute Situationen auf und trainiere damit die Wahrnehmung fürs Gute und den Glaube daran, dass sich Situationen verbessern können.

5. Regelmässig Pausen zulassen: Im Alltag baue ich bewusst regelmässige Pausen ein, die mir Erholung schenken. 6. Ex-

terne Hilfe holen. Resilienz bedeutet nicht, dass ich alles allein schaffen muss. Eine Aussensicht ist oftmals bereichernd und kann neue Ideen bringen.

Widerstandskraft wächst mit der Zeit – durch Erfahrung, bewusstes Handeln und durch Mut, von Zeit zu Zeit innezuhalten. Wer an seiner Resilienz arbeitet, baut ein inneres Fundament, das auch in stürmischen Zeiten trägt.

Vielleicht ist der Zeitpunkt da, die eigene Widerstandskraft mit einer Aussensicht weiterzuentwickeln. Zögern Sie nicht, externe Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Coachs des Inforama unterstützen Sie gerne.