

# Wenn die Bäuerin nicht mehr kann

Überlastung auf dem Bauernhof / Sehr viele Bäuerinnen und Bauern definieren sich über ihre Leistung.

**SCHLEITHEIM** Der letzte Winter war hart für die Bäuerin: Eine lange Krankheit des Kindes, die kein Durchschlafen zulässig. Über Weihnachten der Mann für drei Wochen im Spital und im Februar traf eine schwere Grippe die ganze Familie. Als das Fieber erlosch, war keine Kraft mehr da.

## Ein Teufelskreis und Tabu

Solche Geschichten gibt es zuhauf. Die meisten möchten nicht darüber sprechen. Was würden die Anderen denken und sagen? «Es ist ein Teufelskreis», sagt dazu Cornel Rimle, Coach, Paar- und Generationenberater. «Sehr viele Bauern und Bäuerinnen definieren sich über ihre Leistung. Man will nicht zu den Faulen gehören.» Wer länger Ferien braucht, meint, sie sei keine gute Bäuerin mehr.

Doris Neidhart leitet die ländliche Familienhilfe im Kanton Schaffhausen. Diese bietet Hilfe im Alltag. Die Fachstelle wird meist nach einer Operation oder einer Geburt angerufen. Manchmal telefoniert auch ein Mann, seine Frau könne nicht mehr. Die Familienhilfe nimmt Druck ab, macht die Wäsche, putzt und kocht. Es können bis zu 120 Arbeitsstunden in Anspruch genommen werden, meistens verteilt über zwei bis drei Einsätze pro Woche. «So manche Frau «wurstelt» aber lieber weiter», sagt Neidhart. Hilfe holen sei vielfach noch tabu.

## Loslassen lernen

Bei einer Überbelastung stellen sich zwei Fragen. Wer übernimmt meine Arbeit? Und: Wie gehe ich mit dem Schuldgefühl um, dass andere für mich arbeiten müssen, beispielsweise die Schwiegermutter?

Eine Frau erzählt, wie schwer es war, anderen bei der Erledigung «ihrer» Arbeiten zuzu-



Bei seelischer Gesundheit und intaktem Umfeld kann viel geleistet werden. Gibt es jedoch Probleme im Umfeld, kann es zur Überlastung kommen. Hilfe von aussen kann entlasten und Lösungen aufzeigen.

(Symbolbild Marianne Stamm)

## Hier gibt es Hilfe

Nebst der ländlichen Familienhilfe und diversen kantonalen Angeboten gibt es folgende nationale Hilfsangebote für Bäuerinnen und Bauern.

### Bäuerliches Sorgentelefon

Das Bäuerliche Sorgentelefon ist ein Hilfsangebot für alle in der Landwirtschaft tätigen Menschen in schwierigen Situationen. Es wird zugehört, gemeinsam nach Lösungen gesucht und Fachstellen vermittelt. Das Bäuerliche Sorgentelefon feiert dieses Jahr sein 20-Jahr-Jubiläum. Montags von 8.15 bis 12 Uhr,

donnerstags von 18 bis 22 Uhr, Tel. 041 820 02 15 oder per E-Mail: [info@baeuerliches-sorgentelefon.ch](mailto:info@baeuerliches-sorgentelefon.ch).

### Projekt SBLV

Im Projekt «Hilfe und Unterstützung für Frauen und Männer auf dem Land» baut der Schweizerische Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV) eine nationale Kontakt- und Vermittlungsstelle auf. Das Angebot soll im Oktober 2017 mit rund 20 Fachpersonen lanciert werden. Weitere Informationen zum Projekt auf [www.landfrauen.ch](http://www.landfrauen.ch). ms

schauen. Sie musste lernen, sich nicht zu grämen, sondern die Situation anzunehmen und die geliebten Arbeiten abzugeben. Erst als sie das konnte und offen darüber sprach, wurde die Situation für alle einfacher. Oft könnten Arbeiten, die so wichtig erscheinen, anders erledigt werden: eine Putzfrau anstellen, im Garten Rasen ansäen oder der Mann kocht für einmal selber. Frauen lernen durch ihre Krankheiten, für sich selbst zu kämpfen und bewusst Ruhezeiten einzubauen.

### Positives braucht Zeit

«Für die betroffene Familie ist es oft einfacher, wenn ein Arzt oder Coach eine Auszeit empfiehlt»,

sagt Rimle. Oft entsteht eine Überbelastung aus Problemen im Umfeld. Beim Coaching kommt oft zum Vorschein, dass eine Beratung mit dem Partner oder beider Generationen auf dem Hof wichtig wäre. «Im System Bauernhof ist die Frau, die von aussen kommt, häufig das Ventil», erklärt Rimle. Die anderen sollten es als Chance betrachten, wenn sie etwas anspricht. Auch die Frau sollte die Wahrnehmung «Ich kann nicht mehr!» als Chance sehen, um etwas zu verändern. Das Gespräch mit anderen sei grundsätzlich etwas Gutes, meint Rimle. «Miteinander Klagen ist aber nicht hilfreich.» Zu viel Jammern mache handlungsunfähig «Alles was

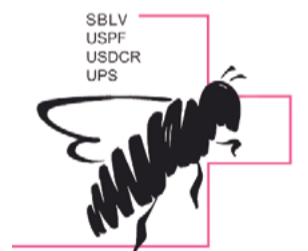
wir häufig denken, pflanzt sich in unser Gehirn – das Negative wie das Positive.» Der Wechsel zu positivem Denken brauche eine Veränderungsbereitschaft der betroffenen Person. Jeder sei für sich selbst verantwortlich.

### Ausgleich schaffen

Um Überlastungen vorzubeugen, findet Doris Neidhart es wichtig, auch bei viel Arbeit einen Ausgleich zu schaffen. «Man ist immer dran, die Arbeit hört nie auf.» Kann nicht mehr abgeschaltet oder geschlafen werden, sei es Zeit, wieder Zeit für sich zu nehmen. Für Doris Neidhart ist Lesen das Ventil. Für andere ist es Turnen im Verein. So wird wieder Kraft getankt. «Das darf nicht vergessen gehen, auch wenn man das Gefühl hat, es gehe nicht.»

Merken Freunde oder Nachbarn, dass jemand in Schwierigkeiten ist, sollten sie auf professionelle Hilfe hinweisen, rät Rimle. Die Betroffene mag nicht sofort auf die Freundin hören, aber wenn es mehrere Personen sagen, reagiere sie vielleicht beim x-ten Mal. «Hilfreich kann ein Gutschein der Familienhilfe sein», empfiehlt Doris Neidhart. Diese übernimmt den Haushalt und die Kinder für einen Nachmittag, um der Bäuerin eine kürzere Auszeit zu gönnen.

Marianne Stamm  
Die Autorin ist Mitglied der Redaktionskommission des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbandes [www.landfrauen.ch](http://www.landfrauen.ch)



## BÄUERINNENKÜCHE

### Kalbsbrust-Speck-Rouladen vom Grill

Zubereitungszeit: zirka 1 Stunde  
Für 4 Personen  
4–8 Spiesse

1 Stück Kalbsbrust, ungefähr 20 x 30 cm, zirka 250 g, vom dünnen Teil, 0,7 cm dick geschnitten

#### Füllung

4 EL Pesto rosso  
¼ rote Peperoni, klein gewürfelt  
2 EL Pinienkerne  
½ Knoblauch, gepresst  
3 EL Basilikum, fein geschnitten  
Pfeffer aus der Mühle  
8 Bratspeckranchen  
2–3 rote Peperoncini, in Stücke geschnitten

1. Für die Füllung alle Zutaten mischen.

2. Kalbsbrust mit der Füllung bestreichen, satt aufrollen. Die Rolle in 16 zirka 1,5 cm dicke Schnecken schneiden. Abwechselungsweise mit Peperoncini-Stücken und Speck auf Spiesse stecken. Bei kleiner Hitze 30–35 Minuten langsam grillieren.

Dazu passen Baked Potatoes, Brot, Zopf oder Reissalat. Pesto rosso (aus getrockneten Tomaten) ist in Metzgereien,



Lebensmittelgeschäften oder beim Grossverteiler erhältlich. Werden. Diese nur 8–12 Minuten grillieren.

Statt Kalbsbrust können auch Schweinshalsplätzchen gefüllt

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

## WELLNESS

### Schönheit aus Natur und Garten

Wer «Naturkosmetik» hört, denkt sofort an Gurkenscheiben auf den Augen und Quark im Gesicht. Gurken erfrischen, glätten und straffen. Wer also nicht mehr weiss, wohin mit seinen Gurken, gönne sich für einmal eine Gurkenmaske oder eine Gurkenschäumlotion fürs Gesicht. Die Gurke steckt voller Vitamine, Mineral- und Schleimstoffe und erfrischt. Aber der Garten hat noch viel mehr zu bieten. Die Petersilie zum Beispiel macht müde Augen munter und in einem Malvenbad lässt es sich wunderbar «blau machen».

#### Gurken-Quark-Maske

½ Gurke  
3 EL Quark  
eventuell 2 EL Aloe Vera gel

Eine halbe Gurke raspeln, durch ein Sieb drücken und mit 3 EL Quark vermischen zu einer glatten Masse verrühren. Für die Feuchtigkeit 2 EL Aloe Vera gel untermischen. Auftragen und entspannen. Mit klarem Wasser abwaschen.

#### Gurkenschäumlotion

1 Stück Gurke (10 cm)  
1 Eigelb  
eventuell ¼ Würfel Hefe



Zutaten mixen. Die Lotion mit einem Wattebausch auf die Haut tupfen, 1–2 Minuten einwirken lassen. Mit klarem Wasser abspülen. Als hautschonende Alternative zu Wasser und Seife, für trockene und empfindliche Haut. Die Hefe nährt zusätzlich.

#### Petersilien Augenauffrischer

Eine Handvoll Petersilienblätter  
¼ l Wasser  
Blätter mit kochendem Wasser übergossen, 15 Minuten ziehen lassen, abseihen. In Eiswürfelform giessen und gefrieren lassen. Je nach Bedarf, einen

Würfel aus dem Eisfach entnehmen und damit über die Augenpartie fahren. Der Sud kann aber auch frisch verwendet werden. Wattepads in die Flüssigkeit eintauchen und für 10 Minuten auf die Augen legen.

Lässt dicke, schwere Augenlider wieder frisch aussehen.

Tipp: Der Saft von gequetschten Petersilien hilft auch gegen Mückenstiche oder Hautunreinheiten, zudem wirkt er Wunder bei Sonnenbrand.

#### Malvenbad

3–4 Handvoll Malvenblüten getrocknet  
2–3 Handvoll Haferflocken  
1 l Wasser

Die Zutaten in ein Baumwoll-säcklein geben, dieses verknoten und mit 1 l Wasser, das 80°C warm ist, übergossen. 5 Minuten ziehen lassen. Sud ins Badewasser geben.

Je nach Malvenart wird das Badewasser pink bis blau. Wegen der Schleimstoffe der Haferflocken ist dieses Bad vor allem für trockene Haut geeignet. et

Aus «Naturkosmetik aus meinem Garten», Thorbecke Verlag