

Bei Stress keine Kreativität

Bäuerinnentage / Überlastung in der Landwirtschaft ist oft ein Tabuthema. Die Schwyzerinnen gehen dieses Problem proaktiv an.

EINSIEDELN «Weniger ist mehr – entrümpeln, entlasten, entschleunigen.» Das Thema des Seminars mit Doris Schneider-Bühler schien die Bäuerinnen im Kanton Schwyz anzusprechen. Über 100 Frauen fanden anlässlich der Bäuerinnentage den Weg nach Einsiedeln, um mehr über das Entschleunigen (siehe Kasten) zu erfahren.

Entspannungsiseln

Es zeigte sich, dass das Entspannen auf den Schwyzer Höfen auf verschiedenste Art und Weise gemacht wird. Eine einfache und bewährte Variante ist immer noch das kurze Mittagsnickerchen. Andere setzen sich bewusst an die Sonne oder genießen den Augenblick bei einem Kaffee. Meist werden solche «Entspannungsiseln» in den eigenen vier Wänden genossen. Das bewusste Ausspannen wird lieber nicht in der Öffentlichkeit ausgelebt. «Auszeiten zu machen, indem ich mich auf eine



Über 100 Schwyzer Bäuerinnen verfolgten das Referat «Weniger ist mehr – entrümpeln, entlasten, entschleunigen.» Dieses war Teil der drei Bäuerinnentage in Einsiedeln. (Bild Reto Betschart)

Burnout

Gemäss einer Befragung durch die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, bei der 1358 Schweizer Bäuerinnen und Bauern mitmachten, besteht in der Landwirtschaft bei 12 Prozent eine Burnout-Gefährdung. Die Werte für die Schweizer Allgemeinbevölkerung liegen bei 6,1 Prozent. Finanzielle Probleme, der Gesundheitszustand, Freizeitmangel, die immer steigenden Ansprüche aus dem Umfeld und nicht zuletzt der Zeitdruck seien die grössten Einflussfaktoren. *reb*

öffentliche Bank setze, während die Nachbarn daneben am Arbeiten sind, das halte ich nicht aus. So kann ich auch nicht entspannen», gab Bergbäuerin Alice Gwerder ehrlich zu. An einem Sonntag sei das schon einfacher, auch wenn die Berufskollegen heuen würden. Dafür könne sie bei Routinearbeiten sehr gut abschalten. «Das Eier-Ausnehmen im Hühnerstall geniesse ich richtiggehend».

Unterschiedliche «Inseln»

Anders erholt sich die Wollerauerin Myrta Keller von ihrem

Bauernalltag, der von viel Büroarbeit geprägt ist. Nach gemachter Stallarbeit geht sie oftmals mit dem eigenen Hund laufen. Dabei hat sie überhaupt kein



«Nicht so gut wie möglich, sondern nur so gut wie nötig.»

Doris Schneider-Bühler, Ärztin, Therapeutin und Coach aus Deutschland

Problem, wenn ihre Berufskolleginnen auf den Feldern am Arbeiten sind. «Da ich nicht in auf einem Landwirtschaftsbetrieb aufgewachsen bin, ist das

für mich auch völlig normal.» Sie verzichtet auch bewusst auf einen eigenen Garten, da sie Freizeit lieber anderweitig ausfüllt. Einig waren sich die Schwyzer Bäuerinnen, dass das Entschleunigen enorm wichtig sei. Die Kombination und räumliche Nähe von Haus und Hof führe oft zu extremen Präsenzzeiten, wodurch die Gefahr für Überlastungen oder sogar für Burnouts entsprechend hoch sei.

Bevor es zu spät ist

Da die Bäuerinnen und Bauern auf den Höfen meist alleine

arbeiteten, würden entsprechende Überlastungsanzeichen oft bewusst verschwiegen oder vom Umfeld zu spät erkannt. Durch die fehlende Auszeit vom Betrieb fehle es an Perspektiven und Ideen, was zu Betriebsblindheit führen könne. Einige Freitage oder eine Weiterbildung, wie eben die Bäuerinnentage, können diesem Risiko entgegenwirken.

Neben dem Referat von Doris Schneider-Bühler fanden an den drei Bäuerinnentagen noch weitere Workshops zu interessanten Themen statt. Den Schwyzer Bäuerinnen ist es auch dieses Jahr wieder gelungen, ein äusserst vielfältiges Programm zusammenzustellen.

Reto Betschart

«Multitasking ist ineffizient»

«Die Leute laufen heute im Alltag viel schneller als vor 40 Jahren. Was ist in 20 Jahren? Rennen wir dann den ganzen Tag?», fragte Referentin Doris Schneider-Bühler die Bäuerinnen provokativ. Doch durch Hektik werde eine Arbeit selten schneller erledigt. Im Gegenteil: «Ist unser Hirn im Stressmodus, verunmöglicht dies, kreativ zu sein oder Problemlösungen zu finden», so die Ärztin und zweifache Mutter.

Bewusst entspannen

Wichtige Ideen würden einem mehrheitlich dann entfallen, wenn man sich gar nicht mit dem entsprechenden Thema befasse. Wichtig sei, dass man das Entspannen auch bewusst plane. «Ob man dabei aktiv im Wald laufen geht oder sich an die Sonne legt, ist weniger von Bedeutung. Man sollte aber versuchen, solche Tankstellen täglich in den intensiven Alltag zu integrieren.»

Mit Energie haushalten

Mit der eigenen Energie müsse man haushälterisch umgehen, vor allem wenn diese eingeschränkt sei. «Nicht so gut wie möglich, sondern nur so gut wie nötig.» Wichtig sei, so Schneider-Bühler in ihrem Referat, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, diese zu erledigen und dann die nächste in den Angriff nehmen. «Multitasking ist ineffizient und beansprucht viel Zeit.» *reb*