

# Bäuerinnen machen eine Auszeit

**Selbstmanagement** / Zwei Frauen erzählen von ihren Ferien mit anderen Frauen. Zeit für sich ist wichtig und sollte regelmässig eingeplant werden.

**SCHLEITHEIM** Der Arbeitstag einer durchschnittlichen Bäuerin ist streng. Ach, einfach mal weg und Zeit haben für sich! Zwei Frauen nehmen regelmässig so eine Auszeit – alleine. Sie profitieren von den Ferienangeboten des St. Galler Bäuerinnenverbands.

## Monika Jung, wie wichtig sind für Sie Auszeiten?

*Monika Jung:* Sehr! Mein Mann spürt, wenn es Zeit dafür ist: «Ich glaube, du musst wieder mal weg!» Dann fahre ich am Nachmittag los zu einer Kollegin und komme erst am anderen Tag zurück. Das ist für mich schon eine rechte Auszeit. Mit einer Freundin gehe ich immer wieder mal einen Tag aufs Velo. Ich gehe lieber zwei- oder dreimal pro Jahr ein paar Tage weg, als nur einmal in grössere Ferien. Das magst du gar nicht durchhalten.

Die Veloferien sind einfach wichtig für mich. Es hat sich eine Gruppe entwickelt, Freundschaften entstanden. Es ist wie ein Klassentreffen. Ich habe mit

ZUR PERSON



Monika Jung

Monika Jung reist schon zum vierten Mal in die Velo-Ferien. Sie ist Bäuerin in Niederhelfenschwil SG, Mutter von drei erwachsenen Kindern und arbeitet 60 Prozent ausserbetrieblich. Da sie und ihr Mann den Betrieb alleine führen, gibt es selten gemeinsame Ferien. *ms*



Gemeinsame Auszeit: Der Landfrauenverein Schleitheim SH ist unterwegs.

(Bilder Marianne Stamm)

ZUR PERSON



Heidi Blöchlinger

Heidi Blöchlinger, Bergbäuerin von Rüeterswil SG, ist Mutter von vier erwachsenen Kindern. Der Kuhmastbetrieb bewältigt ihr Mann im Winter alleine, sie arbeitet zu 90 Prozent ausser Haus. Mitte Januar war sie fünf Tage in Scuol GR in den Winterferien mit 16 anderen Frauen zwischen 50 und 75 Jahren. *ms*

## Ich bin dann mal weg

Eine Auszeit sollte man sich regelmässig nehmen. Eine Auswahl von Auszeitmöglichkeiten sind:

- Zmorgebüffet und Referat, Thurgauer Landfrauenverband, 8. März
- Handlettering-Kurs, Landfrauenverein Merishausen SH, 10. März
- Besuch des Pro-Specie-Rara-Setzlingsmarktes, Schloss Wildegg AG, 5. Mai
- Wellness-Ferien, z. B. in Leukerbad VS, Thurgauer Landfrauenverband, 15. bis 18. November.

- Leserreise, wie die der BauernZeitung ins Baltikum, 16. bis 23. Juni
- Ein Städtebummel mit Kaffee
- Tagesausflüge mit den SBB, viele Gemeinden bieten ermässigte Tageskarten an
- Alleine oder mit Freundinnen eine Wanderung oder Velofahrt machen
- Klosterauszeit, z. B. einige Tage Ruhe und Entspannung im Benediktinerinnen-Kloster Fahr AG, info@kloster-fahr.ch
- Für die Angebote der örtlichen und kantonalen Landfrauenverbände siehe deren Jahresprogramme. *ms*

den Kindern immer Veloferien gemacht. Irgendwann wurden sie Teenager und kamen nicht mehr mit. Das fehlte mir.

## Wohin fährt ihr?

Letztes Jahr radelten wir von Wil SG nach Sternenbergl ZH, dann Uster ZH, badeten im Pfäffikersee ZH und fuhren über den Ricken SG heim. Es hatte seine Steigungen. Man ist stolz, wenn man wieder etwas geschafft hat.

## Wer übernimmt Ihre Arbeiten zu Hause?

Mein Mann. Auch bei den anderen Frauen ist es so. Vorauskochen und etwas bereitstellen gehört dazu.

## Was sagen Sie zu Frauen, die denken, dass sie sich keine Auszeit leisten können?

Die Generation meiner Mutter hat sich gar nicht getraut. Ich glaube, heute sind es die Frauen, die sich selber im Weg stehen: «Ich habe zu viel zu tun.» Sie können nicht loslassen. Denen sage ich: «Geh doch mal. Deine Kinder freuen sich, dem Papi

etwas zu kochen. Es bringt dir nichts, wenn du für alles da stehst und dich kaputt machst. Es sagt dir gar niemand «Danke.» Jede Frau muss selbst ihre Freiheit erarbeiten, ihre Bedürfnisse aussprechen: «Das will ich oder das will ich nicht.» Der St. Galler Bäuerinnenverband bietet nebst den Veloferien noch Wander- und Winterferien an. Die Preis-Leistung stimmt völlig. Man muss sich zu Hause die Zeit einfach frei schaufeln. Daran liegt es.

## Heidi Blöchlinger, wie waren die Winterferien?

*Heidi Blöchlinger:* Die Zugfahrt war schon Ferien! In Scuol logierten wir im Wellnesshotel. Skifahren oder Spazieren standen zur Auswahl, baden, die Nägel machen lassen – sich so richtig verwöhnen. Beim Fünfgang-Menü am Abend und beim grandiosen Frühstück ergaben

sich interessante Gespräche. Unter Bäuerinnen weiss das Gegenüber, von was man spricht. Man muss sich nicht erklären. In unserem Alter sind die Kinder schon erwachsen, einige sind bereits Grosseltern: Die Themen sind vorgegeben.

## Warum sind diese Ferien mit den anderen Frauen für Sie so wichtig?

Es ist ein Auftanken. Vom Frühjahr bis Anfang Winter sind wir Bäuerinnen auf dem Hof beschäftigt. Einfach mal geniessen und erst aufstehen, wenn man erwacht. Am Freitag sagen wir dann: «Jetzt können wir wieder nach Hause.»

Es ändert sich viel in unserem Alter: das Übergeben des Hofes in die nächste Generation, das Loslassen können, Unfall oder Krankheiten überstehen. Darüber gab sehr gute und interessante Gespräche.

## Wer schaute in dieser Zeit zu Hause zum Rechten?

Es ist verschieden – die Tochter kommt heim und kocht oder der Junge nimmt ein paar Tage Ferien, damit die Mutter weg kann. Es geht nicht jedes Jahr – in unserem Alter kommt oft etwas Gesundheitliches, wie eine Schulter- oder Knieoperation dazwischen.

## Warum machen Frauen nicht mehr Auszeiten?

Das ist verschieden: wegen der fehlenden finanziellen Möglichkeit, wegen des schlechten Gewissens, wenn sie ein paar Tage weg sind oder Terminkollisionen. Ich hoffe, dass auch diese Frauen irgendwann zu einer Erholung kommen. Es ist wichtig, sich selber etwas Gutes zu tun und sich mal eine Auszeit zu gönnen.

*Interviews Marianne Stamm  
www.landfrauen.ch*